طبّی زنبیل
جڑی بوٹیوں، پھلوں، سبزیوں، مصالحہ جات
اور روغنیات کے لاجواب نسخے اور ٹوٹکے
منظر حسین ہاشمی

اِنتساب

والدِ محترم

مرحوم حکیم امام بخش نیاؔز

کے نام

پیش لفظ

طب وحکمت سے دلچسپی وراثت میں ملی ۔ والد مرحوم امام بخش نیازؔ اپنے وقت اور علاقے کے مشہور اور کامیاب حکیم تھے۔ سکول سے واپسی کے بعد شفاخانے پر ہی ڈیوٹی دینا پڑتی تھی ۔ دوائیں کوٹنا، سرمہ کھرل کرنا، بادام کوٹنا، گھوٹنا اور شربت بنانا، خالص عرقیات کشید کرنا، مغزیات نکالنا وغیرہ لڑکپن سے فرائض میں شامل تھے۔ فرصت کے وقت اُن کے ساتھ شفاخانے پر موجود ہونے کی وجہ سے نبض دیکھنا، بیماری کی علامات بتانا اور علاج معالجہ روزانہ کی بنیاد پر آنکھوں کے سامنے گزرتا رہتا تھا اور گاہے بگاہے والد محترم روزمرہ کے نسخہ جات اور علاج بتایا بھی کرتے تھے۔ ایک بار جب وہ فریضہءِ حج کی ادائیگی کے سلسلہ میں سعودی عرب تشریف لے گئے تو میں نے اُس وقت میٹرک کا امتحان دیا ہوا تھا اور فارغ تھا تو شفاخانے کو تین ماہ تک مجھے ہی سنبھالنا پڑا تھا۔

شعبہ طب وحکمت کی طرف تو نہ جاسکا لیکن لائبریری اور ای لائبریری میں باقی کتب کے علاوہ طب وحکمت کی بے شمار کتب موجود ہیں جن سے جسمانی صحت وتندرستی کے مسائل کا حل تلاش کرتا رہتا ہوں۔ شروع سے عادت ہے کہ کوئی موسمی پھل، سبزی، جڑی بوٹی یا مصالحہ جات میں سے کوئی چیز لینی، لانی یا کھانی ہو تو پہلے اُس کے فوائد ونقصانات لازمی پڑھ لیتا ہوں۔

حکیم اجمل، سلیمانی دواخانہ، تحسین فارما، روپ کرما، ہیلتھ ٹی وی، ڈان ہیلتھ نیوز، کوکا پنڈت، تہذیب براڈ کاسٹنگ، سلیمانی ہربل وغیرہ کے طب وحکمت سے متعلق نسخہ جات کو اپنے لئے وقتاً فوقتاً محفوظ کرتا رہا۔ دل میں خیال آیا کہ کیوں نہ روزمرہ استعمال کے محفوظ اور بکھرے نسخہ جات کو ایک کتابی شکل میں ترتیب دیا جائے تاکہ مجھ اور فیملی سمیت دوسرے احباب بھی اِن سے بھرپور فائدہ اُٹھا سکیں۔ اکثر نسخہ جات کے ساتھ ذریعہ یا منبع کا نام لکھ دیا گیا ہے۔ پھر بھی یقین، تسلی اور تشفی کیلئے کسی حکیم سے رجوع کیا جاسکتا ہے۔

کوئی بھی دوائی لینے سے پہلے ''ھوالشافی والکافی'' کہنا مت بھولئے گا کیونکہ دوا سنت ہے اور شفا منجانب اللہ تعالے ہے۔

مظہر حُسین ہاشمی

ریسرچ آفیسر

پی اسی سی، اسلام آباد

فہرست کتاب

دماغی کمزوری اورامراض کاعلاج

دماغی کمزوری کاعلاج

اگرآپ کادماغ کمزورہےتو کھانا کھانے سے پہلے ایک سیب کھالیا کریں۔

دماغی کمزوری کیلئے لاجواب ٹوٹکہ

دماغی خشکی، دماغی کمزوری، چکراورغصہ زیادہ آنے کی صورت میں روغن بادام تین چمچ چائے والے نیم گرم دودھ میں ملاکرصبح شام پیئیں۔

دماغی وجسمانی کمزوری کاعلاج

کشمش 100 گرام ثابت، کالے چنے بھنے 100 گرام پاؤڈر، مغزبادام100 گرام پاؤڈر، مغزاخروٹ 100 گرام پاؤڈر، سونف 50 گرام پاؤڈر، سیاہ مرچ10 گرام پاؤڈر، مصری500 گرام پاؤڈر، سب کومکس کرلیں اورنہارمنہ دوبڑے چمچ ایک گلاس گرم دودھ کے ساتھ لیں۔مقوی دماغ، مقوی حافظہ، مقوی مثانہ، مقوی معدہ اورمقوی عضلات ہے۔

دماغی، اعصابی اورنظری کمزوری کالاجواب نسخہ

خشخاص، چنے کی دال، ناریل کھوپرا خشک، دیسی گھی سب ایک ایک پاؤ۔سب اجزاءکوباریک پیس کردیسی گھی میں ڈال کرکڑاہی میں ہلکاسا براؤن کرلیں اورفالتوگھی نکال دیں۔دوبڑے چمچ نیم گرم دودھ کے ساتھ سوتے وقت چند ہفتے کھالیا کریں۔دماغی، اعصابی اورنظری کمزوری دورہوجائے گی۔ان شااللہ، مسلم دواخانہ

دماغی کمزوری دورکرنے کانسخہ

پانچ تولہ دودھ کی ملائی میں حسب ضرورت چینی ڈالیں اورتھوڑی دیرآگ پرپکائیں اس کے بعداس میں سات قطرے کلونجی کے تیل کے ملاکرصبح نہارمنہ روزانہ استعمال کریں۔یہ عمل تین ماہ کریں، دماغی کمزوری دوراورصحت اچھی ہوجائے گی۔تہذیب براڈکاسٹنگ

دماغی کمزوری اورنسیان کاعلاج

دس گرام کاسنی کے بیج اورپچاس گرام کلونجی کوملاکرپیس لیں۔دونوں اجزاءکوایک پاؤشہدمیں ملاکرمعجون تیارکریں اورایک چھوٹاچمچ روزانہ باقاعدگی سے استعمال کریں۔ایک ماہ استعمال کے بعددماغی قوت اورطاقت میں واضح فرق نظرآئے گا۔کیوٹی وی

ذہین بننے اورحافظہ لاجواب کرنے کیلئے

حافظہ تیز کرنے کیلئے نہار منہ ایک چٹکی کلونجی کم از کم گیارہ دانے روزانہ کھائیں، حافظہ لاجواب ہوجائے گا۔عبقری

لاجواب حافظے کیلئے شاندار ٹوٹکہ

کند ذہنی سے نجات کیلئے پہلے دن صبح نہار منہ ایک بادام کی گری، دوسرے دن دو، تیسرے دن تین حتیٰ کہ چالیس دن تک ایک ایک گری بڑھاتے جائیں۔چالیسویں دن چالیس گریاں کھائیں۔اکتالیسویں دن سے روزانہ ایک ایک گری کم کرتے جائیں حتیٰ کہ ایک گری تک واپس آجائیں، حافظہ لاجواب ہوجائے گا۔بادام کو رات کو مٹی کے برتن میں بھگوئیں اور صبح بادام کا چھلکا اتار کر کھائیں۔عبقری

یاداشت تیز کرنے والی غذائیں

انڈے---انڈے میں زنک، وٹامن اے، بی، ڈی اور ای وافر موجود ہوتا ہے؛ انڈے کی زردی دماغ کو تیز بنانے میں کارآمد ہے۔

کیوی---ایک کیوی انسانی جسم کی ایک دن کی وٹامن سی کی ضرورت کو پورا کر دیتا ہے۔

کیلا--- کیلے کا ناشتے میں استعمال تھکن کو دور بھگاتا ہے، جسم کو توانائی فراہم کرتا ہے، دماغ کو تیز بناتا ہے اور یاداشت کو بہتر کرتا ہے۔

خشک میوہ جات--- آئرن سے مالامال ہوتے ہیں، توانائی کا بہترین ذریعہ ہیں، بچوں کو طاقتور، ذہین اور صحت مند بناتے ہیں۔

مچھلی---بچوں و بڑوں کی دماغی نشوونما میں مدد کرتی ہے، دماغی امراض کو دور کرتی ہے اور دماغی صلاحیتوں میں اضافہ کرتی ہے۔ہیلتھ ٹی وی

یادداشت میں اضافہ

سر پر نیم گرم دیسی گھی کی مالش کرنے سے قوت یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے۔جن لوگوں کا دماغ اور اعصاب کمزور ہوگئے ہیں انہیں نہار منہ دیر تک سیب چبا کر کھانا چاہیے۔گلاب کا گلقند کھانا بھی یادداشت کیلئے مفید ہے۔پیچیدہ پہیلیاں، سوالات حل کرنا، مائنڈ گیمز کھیلنے سے دماغ تیز ہوتا ہے۔نئے راستے، نئی زبانیں سیکھیں۔ہری سبزیاں، میوے اور ٹماٹر کھانے سے یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے۔ اومیگا تھری کا استعمال کریں۔سویابین، کدو کے بیج، بروکلی، پالک اور لوبیا کا استعمال بھی قوت یادداشت میں اضافے کا باعث ہے۔ہیلتھ ٹی وی

یادداشت میں کمی کے اسباب اور وجوہات

آٹھ گھنٹے سے زیادہ سونے والوں کی یادداشت کمزور ہو جاتی ہے۔سونے سے پہلے ٹی وی، کمپیوٹر اور موبائل کا استعمال نہ کریں کیونکہ ان کی شعائیں نیند میں خلل پیدا کرتی ہیں اور دماغ بوجھل ہو جاتا ہے۔افسردگی اور مایوسی انسان پر بڑھاپا طاری کر دیتی ہے۔ ہنسنا اور قہقہہ لگانا بھی ورزش ہے۔زیادہ وقت ہنس کر اور خوش ہو کر گزاریں حتیٰ کہ اپنی غلطیوں پر مسکرانا سیکھیں اور دوبارہ نہ کریں۔ہیلتھ ٹی وی

دماغی کمزوری اور کالے بالوں اور دائمی نزلہ زکام کیلئے

سات عدد بادام، سات عدد کشمش رات کو پانی میں بھگو کر برتن ڈھانپ کر رکھیں۔صبح نہار منہ بادام چھیل کر کشمش کے ساتھ کھالیں۔ان شااللہ 2 سے 3 ماہ مسلسل استعمال سے دائمی نزلہ زکام اور بالوں کی سفیدی کم ہونا شروع ہو جائے گی اور دماغ کی کمزوری بالکل دور ہو جائے گی، آزمودہ ہے۔مسلم دواخانہ، سلیمانی دواخانہ

دماغ کی کمزوری ہچکی اور نزلہ زکام کا علاج

آم کے پتوں کی چائے پینے سے سیلان الرحم، حیض کی زیادتی، بواسیر خونی جیسے امراض بھی دور ہو جاتے ہیں۔

آم کے پتے سایہ میں خشک کر کے بطور چائے استعمال کریں اور حسب ضرورت دودھ اور چینی ملا کر نوش فرمائیں۔کھانسی ہچکی، زکام اور ضعف دماغ کیلئے بھی مفید ہے۔

دماغ اور معدے کی طاقت کیلئے

سونف، دارچینی اور دھنیا خشک ایک ایک پاؤ   کالی مرچ اور بادام پچیس پچیس گرام

ان سب کو اچھی طرح مکس کر لیں۔کھانا کھانے کے بعد صبح شام ایک چمچ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔سلیمانی ہربل

دل و دماغ، معدہ، جگر اور اعصابی کمزوری کا علاج

اجوائن ثابت دو گرام رات کو سوتے وقت ایک گلاس تازہ پانی کے ساتھ ایک ماہ تک استعمال کریں۔

قوت باہ، معدہ، جگر، اعصابی کمزوری، دل و دماغ، مثانہ کی کمزوری، پیشاب کے قطرے آنا اور موٹاپا کم کرنے کیلئے نہایت مفید ہے۔

دل و دماغ کی طاقت، پستہ

پستہ دل و دماغ کو قوت بخشتا ہے۔بدن کو موٹا کرتا ہے اور گردے کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ذہن اور حافظہ مضبوط کرتا ہے۔کھانسی کے علاج کیلئے بہت مفید ہے۔حکیم اجمل

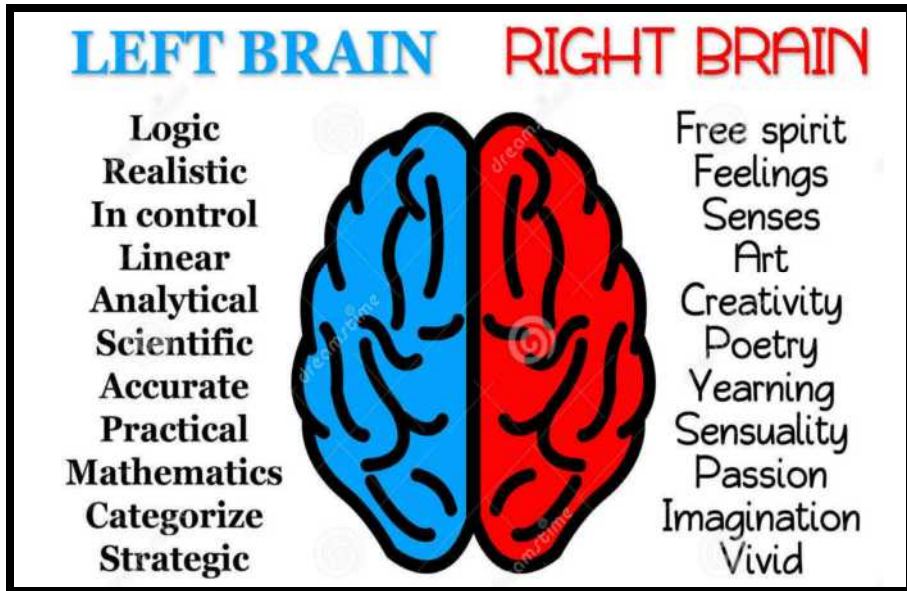
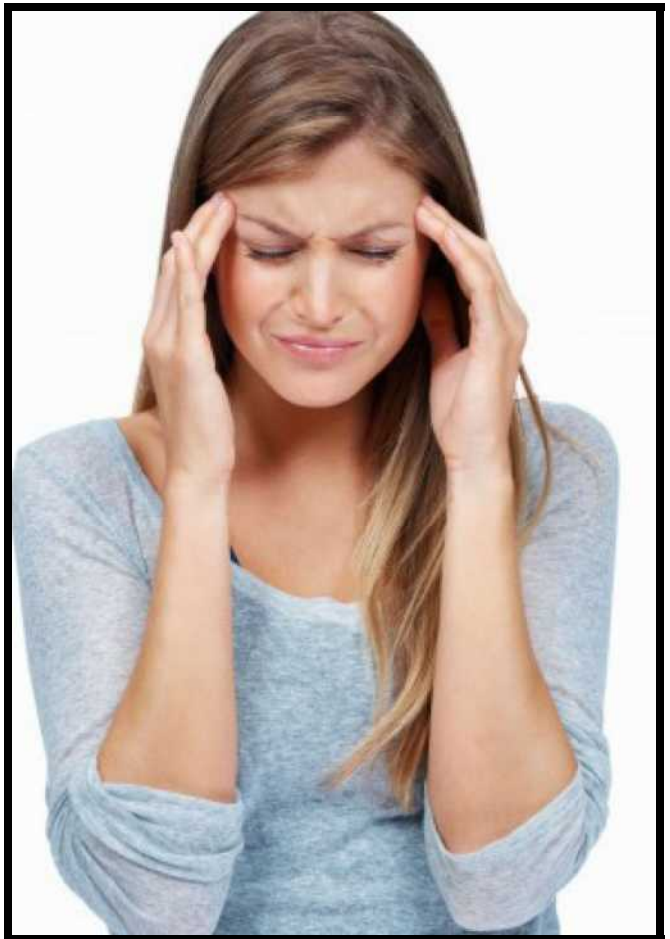
بھیڑ اور دنبے کے گوشت کے فائدے

بھیڑ کا گوشت ان لوگوں کیلئے بہت اچھا ہے جن کا ہاضمہ اچھا ہے۔صالح خون پیدا کرتا ہے، قوت بخشتا ہے، سرد اور معتدل مزاج والوں کیلئے عمدہ غذا ہے، ذہن کو تیز کرتا ہے۔

ناف میں تیل لگانے کے فوائد

صبح شام تھوڑا سا تیل انگلی پر لگا کر ناف میں لگائیں بظاہر چھوٹا سا ٹوٹکا ہے لیکن بہت ہی مفید اور موثر ہے۔ڈپریشن، دماغ میں خشکی اور کانوں میں سائیں سائیں کی آوازیں، بھول جانے کا مرض، آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جانا اور سر چکرانا، ضعف دماغ، ہونٹوں کا پکنا یا خشکی یا سیاہی مائل ہونا، سستی کاہلی اور ڈھیلا پن ان سب کیلئے یہ ٹوٹکا لاجواب ہے اس کے علاوہ یہ نظر کو بھی تیز کرتا ہے اور جوانی کی قوتوں کو بحال کرتا ہے۔

دماغ کو نقصان پہنچانے والی عادتیں

ناشتہ نہ کرنا، نیند کی کمی، زیادہ کھانا، سوتے وقت سر چہرے کا ڈھانپنا، تمباکو نوشی کرنا، بیماری میں دماغی کام کرنا، میٹھی اشیاء کا زیادہ استعمال کرنا، کم باتیں کرنا، فضائی آلودگی، دماغ کا کم استعمال کرنا۔حکیم اجمل

سر درد اور امراض کا علاج

سر درد سے فوری نجات

ایک لیموں لیکر کاٹ لیں اور اسے پیشانی پر ملیں۔ دیکھتے ہی دیکھتے سر کا درد غائب ہونا شروع ہو جائے گا۔ سلیمانی دواخانہ

ہر طرح کا سر درد ختم

پیاز کو پیس کر پاؤں کے تلوؤں پر لیپ کرنے سے درد ختم ہو جاتا ہے۔ پیاز کو کاٹ کر سونگھنے سے بھی سر درد ختم ہو جاتا ہے۔

سر کے درد کا علاج

اسطوخودوس اور مرچ سفید ایک ایک تولہ

ان دونوں کو باریک پیس کر سفوف بنا کر کسی شیشی میں محفوظ کر لیں۔ یہ سفوف اطریفل کشنیز ایک تولہ میں ملا کر رات کو سوتے وقت نیم گرم پانی سے کھالیا کریں۔ کیسا ہی سر کا درد ہو اور کتنے ہی دنوں کا کیوں نہ ہو۔ دو ہفتے دوا کھانے سے بالکل آرام آجاتا ہے۔ خوراک دو ماشہ۔

درد شقیقہ کا علاج

مرچ سیاہ دس گرام، اسطوخودوس ساٹھ گرام، دھنیا خشک چالیس گرام

تینوں کو باریک پیس کر رکھ لیں اور سورج طلوع ہونے سے پہلے آدھا چمچ سے ایک چمچ تک ہمراہ تازہ پانی لے لیں۔

سر درد منٹوں میں ختم

ایک کپ پانی کو کسی برتن میں ڈال کر چولہے پر رکھ دیں، جب پانی نیم گرم ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں اور کسی مگ میں ڈال لیں۔ اس میں گرین ٹی بیگ ڈالیں اور چمچ کی مدد سے ہلائیں تا کہ گرین ٹی کا ذائقہ اور خوشبو آجائے۔ پھر اس میں ایک چائے کا چمچ لیموں کا رس ڈالیں اور اچھی طرح مکس کریں اور پی لیں۔ گرین ٹی مگ ختم ہوتے ہی آپ کا سر درد پوری طرح ختم ہو جائے گا۔ جب بھی سر درد کی شکایت ہو اس کو بنائیں اور پی لیں۔ روپ کرما

سر کا ایگزیما، پھوڑے پھنسیاں

سرسوں کا تیل 250 گرام، کاربالک ایسڈ تین گرام، کافور تین گرام

تینوں چیزوں کو باہم ملا لیں اور دن میں دو، تین بار سر پر لگائیں۔ صابن کا استعمال نہ کریں۔ سر کو صرف دہی سے دھوئیں اور ہفتہ عشرہ میں سر کا ایگزیما، پھوڑے پھنسی، خشکی سکری وغیرہ رفع ہو جائے گی۔

گھریلو نسخوں سے سر درد کا علاج

1- نیند لینے سے ہر قسم کے سر درد میں آرام ملتا ہے۔ کسی پرسکون گوشے میں اپنی پسند کا پرفیوم یا عطر لگا کر آرام کریں۔

2- رات کو سوتے وقت پاؤں کے تلووں پر گھی یا سرسوں کے تیل کی مالش کرنے سے اچانک ہونے والا سر درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔

3- پرانے سر درد کا شکار افراد دن میں کسی بھی وقت سونف ضرور چبائیں۔

4- زکام سے اگر سر درد ہو تو دونوں پاؤں کو گرم پانی میں رکھنے سے آرام آجاتا ہے۔

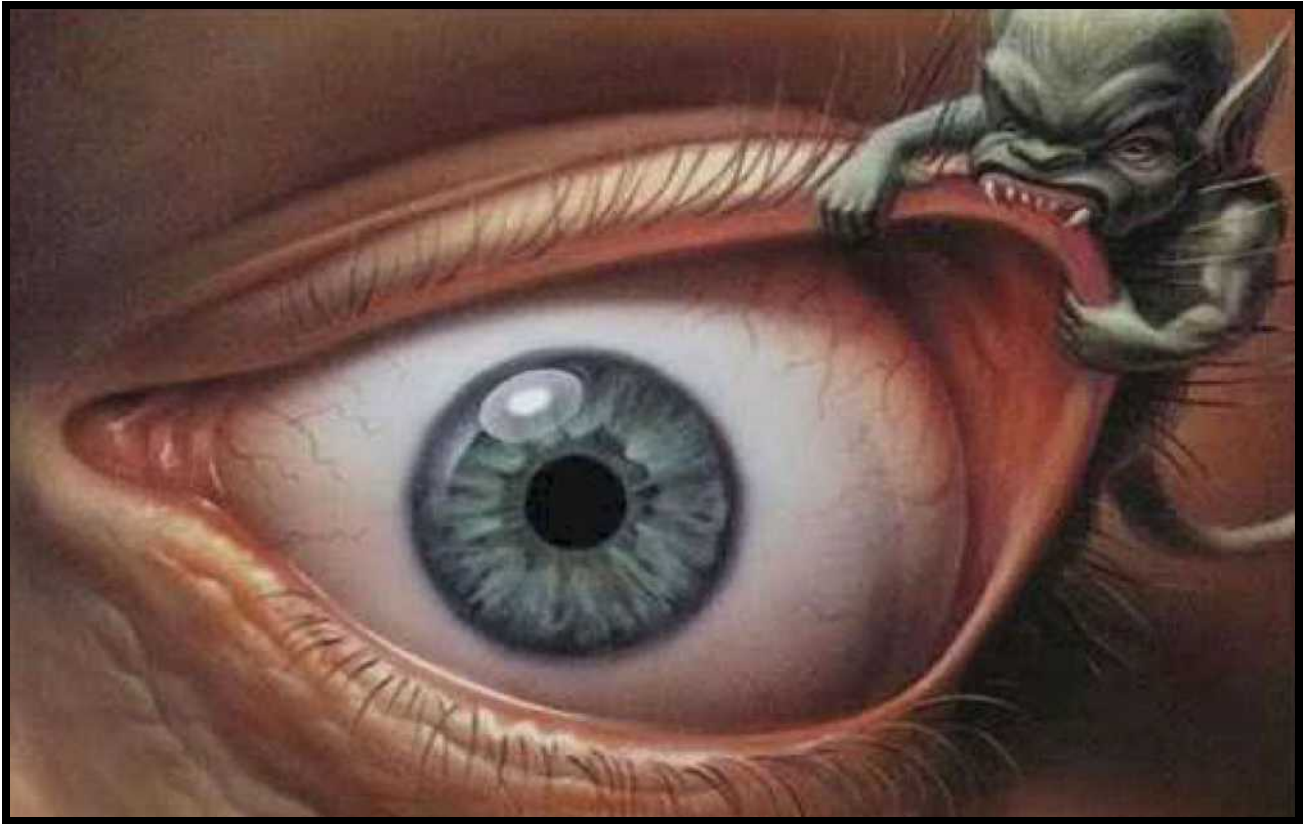
5- مٹی کی گیلی پٹی باندھنے سے سر درد دور ہو جاتا ہے۔

6- آدھے سر کا درد ہو یا پورے سر کا درد، سونٹھ کو پانی میں پیس کر گرم کر کے لیپ کر دیں اور سونگھیں؛ درد ٹھیک ہو جائے گا۔

7- سر درد میں چائے میں لیموں نچوڑ کر پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

8- سر درد گرمی کی وجہ سے ہو تو تربوز کا گودا ململ کے کپڑے میں ڈال کر نچوڑ لیں اور ایک گلاس میں محفوظ کر لیں اور اس میں مصری ملا کر پئیں۔

9- آدھے سر کا درد سورج کے ساتھ گھٹتا اور بڑھتا ہے تو سورج طلوع ہونے سے پہلے گرم دودھ کے ساتھ جلیبی یا ربڑی کھائیں۔

10- کالی مرچ چبانے سے بھی سر کے درد میں کمی آتی ہے۔ ہیلتھ ٹی وی

بے خوابی کا علاج

پرسکون نیند کیلئے نسخہ

سونے سے قبل صرف ایک گلاس گرم دودھ پی کر چین کی نیند سو سکتے ہیں۔ دودھ نیند نہ آنے کی شکایت دور کرتا ہے۔ نیند کی گولیوں کو چھوڑیں کیونکہ دودھ میں ٹرپٹوفین شامل ہوتا ہے جو کہ پروٹین کی ایک قسم ہے اور اِسے نیند بڑھانے سے منسوب کیا جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بچے دودھ پینے کے فوراً بعد سو جاتے ہیں۔

پرسکون نیند کا آسان حل

دودھ ایک گلاس   خسخاش دو کھانے کے چمچ

ایک گلاس دودھ اچھی طرح گرم کرلیں، خشخاش کو کسی ململ کے کپڑے میں ڈال کر اس کی ٹی بیگ کی طرح پوٹلی بنالیں۔ اس پوٹلی کو دودھ میں دو سے تین بار ڈبوئیں مگر پوٹلی کا سرا اچھی طرح سے بند ہو اور آپ کے ہاتھ میں ہی رہے۔ پھر اس پوٹلی کو نکال لیں اور اس دودھ کو نیم گرم ہونے پر پی لیں۔ اس کے استعمال سے آپ کو پرسکون نیند آئے گی۔ سلیمانی ہربل

رات کی بے خوابی کا علاج

اگر آپ کو رات کو بستر پر لیٹنے کے بعد بھی نیند نہیں آتی اور ذہن میں خیالات گردش کرتے رہتے ہیں تو لیٹے لیٹے آنکھیں بند کر کے لمبی لمبی سانسیں لیں، اس طرح آپ کا ذہن پرسکون ہو جائے گا اور نیند بھی اچھی آئے گی۔ ہیلتھ ٹی وی

کدو کے بیج کا تیل

کدو کے بیج کا تیل پرسکون نیند لاتا ہے، سر کے بالوں کو بڑھاتا ہے، مضبوط کرتا ہے اور سر کے درد کو ختم کرتا ہے۔

ڈیپریشن سے نجات

ڈیپریشن سے ذہنی پریشانی، سستی، تھکاوٹ اور طبیعت میں بے چینی بڑھ جاتی ہے۔

اسطوخودوس ایک چٹکی   ناگرموتھا ایک چٹکی   چھوٹی الائچی   پانی ڈیڑھ کپ

تمام چیزوں کو پانی میں ڈال کر چولہے پر پکنے کیلئے رکھ دیں۔ جب پانی ایک کپ رہ جائے تو چھان کر نیم گرم پی لیں۔ دن میں دو بار اس کا استعمال کریں۔ دس دن کے مسلسل استعمال سے طبیعت بالکل فریش ہو جائے گی۔ اگر آپ کو رات میں نیند نہیں آتی تو آپ کا یہ مسئلہ بھی حل ہو جائے گا۔ عبقری

بے خوابی اور اس کا علاج

علامات: رات کو نیند نہ آنا، غنودگی کے بعد نیند کا غائب ہو جانا، پیاس کا زیادہ لگنا، سر میں گرمی محسوس ہونا، دل کی حرکت بڑھ جانا، طبیعت بے چین اور پریشان رہنا، صبح وقت سے پہلے اٹھ جانا، انسومنیا کی بنیادی علامات ہیں۔

1- ناریل کا پانی پرسکون نیند کیلئے بے حد مفید ہے۔

2- دھنیا کھانے سے اچھی نیند آتی ہے اور معدہ سے جو بخارات دماغ کی طرف جاتے ہیں وہ بھی ختم ہو جاتے ہیں۔

3- روغن لبوب سبعہ سر پر لگائیں۔ ضماد خواب آور سبز دھنیے کے پانی یا خالص پانی میں پیس کر پیشانی پر لگائیں۔

4- حریرہ مغز بادام روزانہ صبح پئیں جس کیلئے مغز بادام شیریں پانچ دانے، مغز کدو شیریں تین ماشہ، مغز تخم تربوز، گوند ببول، نشاستہ تین تین ماشہ اور مصری دو تولہ سب کو پیس کر پکا لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر پئیں۔ بےخوابی کی شکایت دور ہو جائے گی۔ ہاضمہ خراب ہو تو حریرہ نہ کھائیں۔

5- سات تولہ بکری کے دودھ یں دو تولہ شربت نیلوفر ملا کر صبح پئیں اور تین دن تک متواتر پئیں۔ اس کے بعد ایک ایک تولہ دودھ اور تھوڑا تھوڑا شربت بڑھاتے جائیں۔ یہاں تک کہ دودھ کی مقدار 41 تولہ تک اور شربت کی مقدار 4 تولہ تک پہنچ جائے۔ اسی طرح ایک ایک تولہ دودھ اور تھوڑا تھوڑا شربت کم کر کے پہلی مقدار تک پہنچ جائیں اور پھر تین روز تک متواتر سات تولہ والی مقدار پی کر چھوڑ دیں۔ ہیلتھ ٹی وی

ذہنی تناؤ اور فکر کے باوجود پرسکون نیند

1- **کیفین کی مقدار کم کریں:** اپنی زندگی سے چائے اور کافی کی مقدار بتدریج کم کرتے ہوئے زندگی سے نکال دیں۔

2- **پروٹین اور میگنیشیم میں اضافہ:** چیری جوس، فروزن دہی، کدو اور اس کے بیج، کوکونٹ ملک کے استعمال سے گہری نیند لے سکتے ہیں۔

3- **ریلیکسنگ باتھ:** سونے سے قبل ریلیکسنگ باتھ کو اپنا معمول بنالیں۔ ایک بالٹی گرم پانی میں آدھا کپ ایپسم سالٹ، چند قطرے اسینشل آئل ڈالیں، آپ کو سکون ملے گا اور گہری نیند آئے گی۔

4- **پریشر پوائنٹ مساج:** رات میں گردن کے پچھلے حصے اور ریڑھ کی ہڈی کا نیچے سے اوپر کی جانب مساج لیں۔ زیتون کے نیم گرم تیل کے مساج سے اعصاب کو سکون ملتا ہے اور پرسکون نیند آتی ہے۔ آرام سے دیر تک کنگھا کریں یا تلووں پر نیم گرم سرسوں کے تیل سے مساج کریں۔ یا پھر سونے سے پہلے دس منٹ تک پانی میں پنڈلیوں تک دونوں پاؤں ڈالیں اور انگوٹھے سے برابر والی انگلی کو دبائیں۔ گرمیوں میں ٹھنڈے پانی میں پاؤں ڈالیں یا سر پر گیلا کپڑا رکھیں۔

5- **وقت پر سوئیں:** سونے کا وقت مقرر کریں، ہر صورت اسی وقت پر سوئیں۔ جب نیند آئے تب ہی بستر پر جائیں۔ سوتے وقت سانس پر توجہ رکھتے ہوئے 100 سے 1 تک الٹی گنتی گنیں۔

6- **سانس لینے والی ورزش:** رات کو سوتے وقت لیٹ کر دائیں ہاتھ کے انگوٹھے سے دایاں نتھنا بند کریں اور الٹے نتھنے سے گہری لمبی سانسیں لیں۔ اس طرح پچیس مرتبہ کریں یہ ورزش دماغ کو فوری راحت دیتی ہے اور جلد ہی نیند آنے لگتی ہے۔ ہیلتھ ٹی وی

7- تھوڑا سا جائفل گھس کر پانی میں ملا کر پلکوں پر لگانے سے اور روزانہ صبح کی دھوپ لینے سے بھی نیند جلدی آتی ہے۔سیب کا مربہ کھانے سے یادہی میں سونف اور چینی ملا کر کھانے ، بھاپ لینے سے یا کیلا کھا کر اُس پر گرم دودھ پینے سے بھی اچھی نیند آتی ہے۔روزانہ دودھ سے بنا کھویا کھانے سے بھی یہ شکایت ختم ہو جاتی ہے۔

نیند کی گولی کا متبادل چیری

نیند کی گولیوں کے خطرناک ضمنی اثرات سے بچنے کیلئے سونے سے پہلے چیری کھانے سے بھی نیند آجاتی ہے۔سلیمانی دواخانہ

بال لمبے کرنے کا علاج

بال لمبے، ملائم اور مضبوط

روز دہی کو بالوں کی جڑوں میں اچھی طرح لگائیں، تھوڑی دیر بعد سر کو دھولیں۔ بال لمبے، گھنے، ملائم اور مضبوط ہو جائیں گے۔ہیلتھ ٹی وی

ملائم اور لمبے بال

ناریل کے تیل کی سر پر مالش کرنے سے بال گھنے، لمبے اور ملائم ہو جاتے ہیں۔اگر روزانہ ناریل کا تیل انگلی پر لگا کر پلکوں پر لگایا جائے تو پلکیں خوبصورت اور پر کشش ہو جاتی ہیں۔سلیمانی دواخانہ

بال لمبے کرنے کا راز

املی کو رات میں پانی میں بھگو دیں، صبح اس پانی سے سر دھوئیں، اس سے بال لمبے ہوتے ہیں۔اس عمل کو ہفتے میں تین بار کریں۔اس کے بعد ناریل کا تیل استعمال کریں۔

بالوں کو لمبا کرنے کا تیل

کیلے کی جڑوں کا رس، چقندر کا رس ایک ایک کلو، آملہ خشک ایک پاؤ، برگ مہندی اور برگ وسمہ آدھ آدھ پاؤ، تیل تل چار چھٹانک

کیلے کی جڑوں کے رس میں چقندر کا رس، آملہ خشک، برگ مہندی، برگ وسمہ ڈال کر جوش دیں۔آنچ دھیمی رکھیں۔ جب آدھا رس جل جائے تو تیل تل ڈال دیں۔ جب سارا رس جل جائے اور صرف تیل ہی باقی رہ جائے تو آہستہ سے نتھار کر بوتل میں ڈال لیں۔اس تیل سے بال خوب لمبے اور صحت مند ہو جاتے ہیں۔

بال گھنے کرنے کا علاج

بالوں میں زبردست اضافہ

ایک عدد انڈہ، دو چائے کے چمچ زیتون کا تیل، دو چائے کے چمچ شہد یا ناریل کا تیل اور دو چائے کے چمچ کیسٹر آئل اچھی طرح مکس کر لیں۔ اس مکسچر کو اپنے بالوں کی جڑوں میں لگا کر آہستہ آہستہ پورے سر کا مساج کریں۔ تیس منٹ لگا رہنے کے بعد کسی اچھے شیمپو سے دھولیں۔ بالوں کو دھوتے وقت انگلیوں کی پوروں سے سر کا مساج کریں۔ ہر تیسرے دن یا کم از کم ہفتے میں ایک بار استعمال کریں، اس سے آپ کے بال لمبے، نرم اور صحت مند ہو جائیں گے۔ سلیمانی ہربل

بالوں کو گھنا کرنے کا نسخہ

پیاز دو عدد چھوٹے سائز کے سرکہ ایک لیٹر

پیاز کو چھیل کر ٹکڑوں میں کاٹ لیں، کسی برتن میں سرکہ ڈال کر اس میں پیاز کے ٹکڑوں کو شامل کر دیں اور اسے ایک ہفتے تک سائے میں پڑا رہنے دیں۔ ایک ہفتے کے بعد پیاز کے ٹکڑوں کو نکال لیں اور سرکہ محفوظ کر لیں۔ اس سرکے کو دس دن روزانہ رات کو سونے سے پہلے سر کی جلد پر لگا کر مساج کریں اور سو جائیں۔ صبح اٹھ کر سر کو دھولیں۔ اس کے بعد اس عمل کو ہفتے میں ایک بار دہرائیں۔ آپ کے بال گھنے اور مضبوط ہونا شروع ہو جائیں گے۔ انتہائی آزمودہ اور لاجواب ٹوٹکا ہے۔

بالوں کو گھنا کرنے کے تین آمودہ گھریلو علاج

1- اپنے بالوں کے حساب سے ایک سے دو انڈوں کی زردی لیں اور پھینٹ لیں۔ بالوں کو گیلا کریں اور انڈے کو جڑوں سے سروں تک لگائیں۔ لگانے کے بعد تیس منٹ تک چھوڑ دیں۔ اس کے بعد پہلے صرف پانی سے اچھی طرح دھولیں، اس کے بعد ہربل یا مائلڈ شیمپو استعمال کریں۔ ہفتہ میں دو بار استعمال کریں اور فرق محسوس کریں۔

2- دو انڈوں کی زردی، دو چمچ پانی اور ایک چمچ زیتون کا تیل ایک پیالے میں ڈال کر اچھی طرح مکس کریں۔ بالوں کو گیلا کئے بغیر جڑوں سے سروں تک لگائیں اور پندرہ منٹ کیلئے چھوڑ دیں۔ پھر پہلے پانی سے واش کریں بعد میں مائلڈ شیمپو کا استعمال کریں۔ ہفتہ میں دو بار استعمال کریں اور فرق خود محسوس کریں۔

3- دو پیاز لے کر چھیل کر ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ اسے بلینڈ کریں اور چھان لیں۔ چھان کر عرق کو اسپرے بوتل میں بھر لیں۔ جڑوں اور اسکیلپ پر لگانے کیلئے روئی کی مدد لیں۔ پندرہ منٹ لگا رہنے دیں اور اس کے بعد شیمپو کر لیں۔ ہفتے میں ایک بار استعمال کریں اور مطلوبہ نتائج حاصل کریں۔

-4 تازہ ایلو ویرا کا ایک پتہ لیں۔ چھری کی مدد سے پہلے دونوں سائیڈز جن پر کانٹے ہیں اسے کاٹیں۔ اس کے بعد اوپری چھلکے کو ہٹا کر تازہ ایلو ویرا نکال لیں۔ اسے بلینڈ کر کے اسکیلپ پر ہلکا سا مساج اور ساتھ بالوں پر بھی لگا دیں۔ اگر آپ کے بال روکھے اور بے جان ہیں تو ایلو ویرا جیل میں دو چمچ ناریل کا تیل بھی شامل کر لیں۔ ایک گھنٹہ بعد پہلے پانی اور پھر شیمپو سے واش کر لیں۔ بہترین نتائج کیلئے ہفتے میں دو سے تین بار استعمال کریں۔ ہیلتھ ٹی وی

بالوں میں چمک اور دلکشی لانے کا علاج

بالوں کی چمک

روکھے بالوں میں چمک پیدا کرنے کیلئے سر دھونے کے بعد ایک مگ پانی میں ایک لیموں کا رس ملا کر سر میں لگانے سے بالوں میں چمک آتی ہے۔

پتلے، کمزور اور بے رونق بالوں کی چمک اور دلکشی کیلئے

کالی ماش کی دال ایک کپ میتھی دانہ ایک کھانے کا چمچ دہی آدھا کپ

کالی ماش کی دال میں میتھی دانہ شامل کر کے باریک پیس کر پاؤڈر بنا لیں اس پاؤڈر میں دہی ملا کر اس ماسک کو سر کی جلد اور بالوں پر خوب اچھی لگا کر دو گھنٹوں کیلئے چھوڑ دیں۔ اس کے بعد سر کو نیم گرم پانی سے خوب اچھی طرح دھو کر صاف کر لیں۔ ہفتے میں ایک بار استعمال کریں۔ بال گھنے اور خوبصورت ہو جائیں گے۔ روپ کرما

روکھے اور بے جان بالوں کا علاج

میتھی دانہ 25 گرام زیتون کا تیل ایک کھانے کا چمچ شہد ایک کھانے کا چمچ دہی 2 کھانے کے چمچ

رات بھر میتھی دانہ کو ایک گلاس پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ صبح پانی سمیت اچھی طرح گرائنڈ کر لیں اور باقی تمام اجزاء اس میں ملا کر بالوں کی جڑوں میں چالیس منٹ تک لگائیں۔ ایک ہفتے کے مسلسل استعمال سے نرم و ملائم ہو جائیں گے۔

بالوں کا نیچرل کنڈیشنر

انڈے تین عدد سرکہ ایک چائے کا چمچ

انڈوں کو اچھی طرح پھینٹ کر اُس میں کھانے کے دو چمچ زیتون کا تیل اور ایک چائے کا چمچ سرکہ ڈال کر اچھی طرح مکس کریں۔ بالوں میں اس آمیزے کو لگا کر پلاسٹک سے لپیٹ لیں۔ آدھے گھنٹے کے بعد شیمپو سے دھو لیں، آپ کے بال کنڈیشنر ہو جائیں گے۔

HOW TO FIX DRY AND DAMAGED HAIR

بالوں کی خشکی اور سکری کا علاج

بالوں کی خشکی سکری ختم

بال دھونے کے بعد تھوڑے سے سرسوں کے تیل میں چند قطرے لیموں کا رس ملا کر بالوں میں لگائیں، بالوں کی خشکی سکری ختم ہو جائے گی اور بالوں میں چمک آ جائے گی۔

بالوں کی خشکی سے نجات

سرسوں کے تیل میں انڈوں کی زردی پھینٹ کر ملا لیں۔ پھر بالوں کی جڑوں میں اچھی طرح مساج کریں۔ اس سے جڑوں سے خشکی ختم ہو جائے گی۔ ناریل کے تیل کا بلا ناغہ استعمال بھی بالوں سے خشکی کا خاتمہ کرتا ہے۔

جھڑتے بالوں اور نئے بال نکلنے کا علاج

گرتے بالوں کا علاج

اگر مسلسل بال گر رہے ہوں تو ادرک کا پانی اور اس میں نیم گرم سرسوں کے تیل کو ہم وزن ملا کر یکجان کر لیں۔ بالوں کی جڑوں میں مالش کریں، اگلے دن سے ہی ایک دو بال گرنے کے علاوہ سب ٹھیک ہونا شروع ہو جائیں گے۔

بال گرنا بند

مسور کی دال میں ایک انڈہ ملا کر اس کو سائے میں سکھا کر باریک پیس لیں۔ اس پاؤڈر سے بالوں کو دھوئیں، بال گرنا بند ہو جائیں گے۔

بال گرنے کا نسخہ

ادرک کا پانی نکالیں، نیم گرم سرسوں کا تیل ہم وزن ڈالیں۔ بالوں کی جڑوں میں مالش کریں۔ یہ عمل مہینے میں تین بار کریں، بال گرنے سے جان چھوٹ جائے گی۔

جھڑتے بالوں کیلئے آئل

لونگ کا تیل ایک چائے کا چمچ　　سفیدے کا تیل ایک چائے کا چمچ　　ناریل کا تیل پانچ کھانے کا چمچ

تینوں تیل مکس کرلیں، رات سونے سے پہلے بالوں کی جڑوں میں اچھی طرح لگا کرسو جائیں۔صبح اٹھ کر بالوں کوشیمپو سے دھولیں۔روزانہ بیس دن کے مسلسل استعمال سے بال گرنا بند ہو جائیں گے۔بیس دن کے بعد ہفتے میں دو بار اس عمل کو دہراتے رہیں۔زندگی بھر بال کمزور نہیں ہوں گے اور نہ ہی جھڑیں گے۔

سر کے گرتے بالوں کیلئے لاجواب نسخہ

ہرڑ ایک چمچ　　بیہڑہ دو چمچ　　آملہ تین چمچ　　دہی آدھا پاؤ

تمام کو پیس لیں، نہانے سے 20 منٹ پہلے دہی میں ملا کر بالوں میں لگائیں۔ایک ماہ کے استعمال سے بال گرنا بند ہو جائیں گے۔یا پھر کڑوا تیل رات کو لگا کر سو جائیں، پانچ چھ بار لگانے سے تیل گرنا بند ہو جائیں گے۔

بال گرنا بند اور نئے بال تیزی سے اُگنے کا علاج

کالے تل پچاس گرام　　شہد دو کھانے کے چمچ　　دودھ سات کھانے کے چمچ

کالے تلوں کو کسی برتن میں ڈال کر اچھی طرح پیس لیں۔اب اس میں دودھ اور شہد کو ملا کر پتلا سا لیپ تیار کرلیں۔لیپ کو بالوں میں لگا کر تیس منٹ تک رہنے دیں۔پھر بالوں کو کسی اچھے سے شیمپو کے ساتھ دھولیں۔اس لیپ کو ایک ہفتہ میں دو بار استعمال کرنے سے نہ صرف بال جھڑنا بند ہو جائیں گے بلکہ بال تیزی سے بڑھنے کے ساتھ ساتھ نئے بھی آنا شروع ہو جاتے ہیں۔

سر کے گنج پن کا علاج

گنجے پن کیلئے پیاز چھیل کر کچل لیں اور اسے شہد میں ملا کر خوب اچھی طرح مکس کر کے جہاں بال اگانے ہوں اس جلد کو کھردے کپڑے سے رگڑ کر لیپ کریں۔گنج کا عارضہ جلد ختم ہو جائے گا۔یہ بہت ہی سریع الاثر نسخہ ہے۔

گنج پن دور کرنے کا نایاب نسخہ

زیتون کا تیل ایک چمچ ،شہد ایک چمچ اور دارچینی آدھا چمچ پسی ہوئی ملا کر سر کے گنج پن پر لگائیں۔کچھ عرصہ مسلسل استعمال کرنے سے نئے بال اُگنا شروع ہو جائیں۔عبقری

بالچر اور جوؤں کا علاج

بال چر کا سو فیصد آزمودہ ٹوٹکا

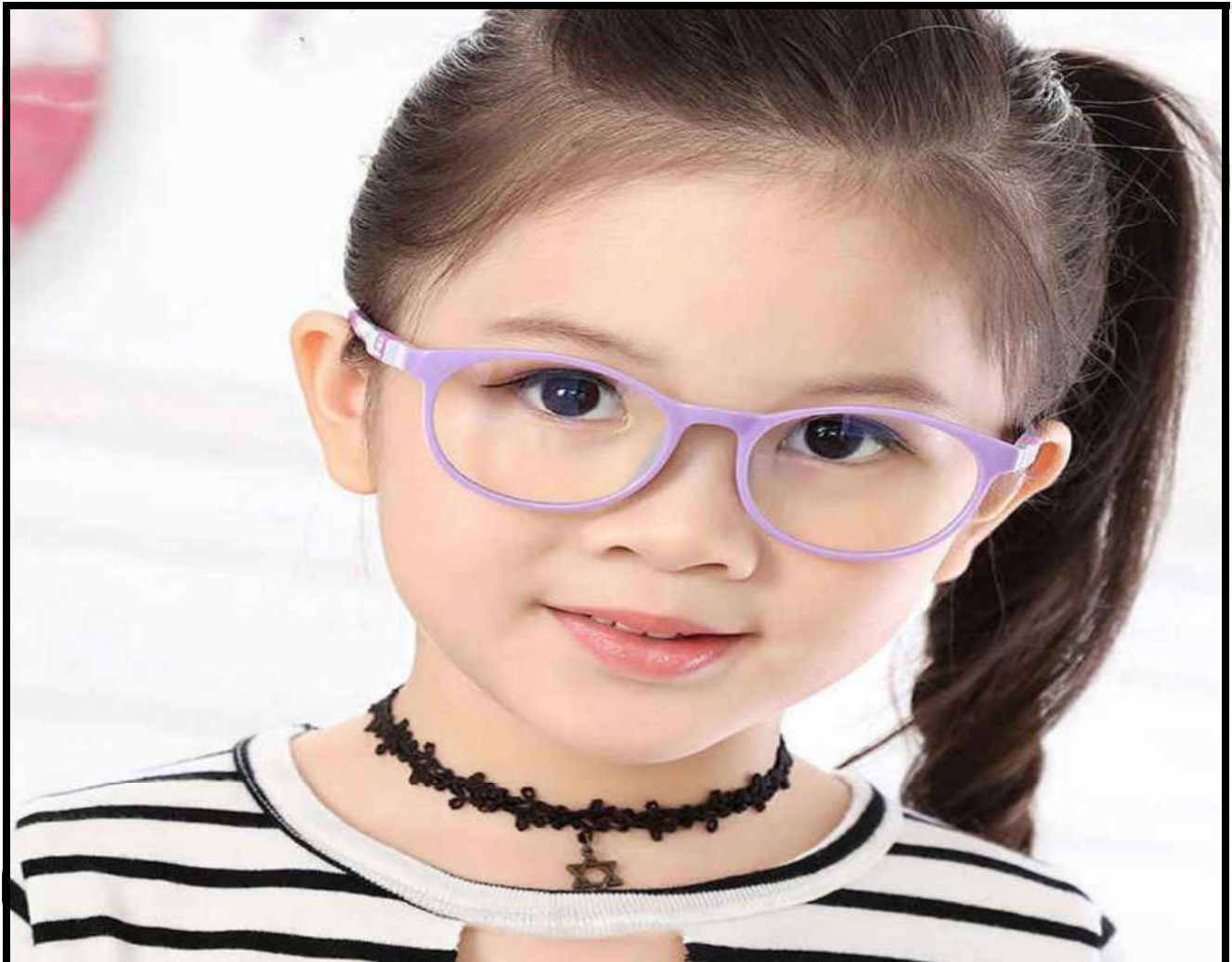
ایک سال یا اس سے زیادہ پرانے آم کے اچار کا تیل لیں اور کسی شیشے کی بوتل میں ڈال کر رکھ لیں۔ شیشی میں ڈالتے ہوئے تیل کو ململ کے کسی کپڑے سے چھان لیں۔ دن میں تین بار یہ تیل بالچر والی جگہ پر لگا کر تھوڑی سی مالش کر لیں۔ ایک ماہ میں بالچر کا مکمل خاتمہ ہو جائے گا۔ تمام بال نئے اگ آئیں گے اور زندگی بھر دوبارہ کبھی بالچر نہیں ہو گا۔ (یہ گنج پن کیلئے نہیں ہے) سلیمانی دواخانہ

بالوں سے جوؤں کا خاتمہ

ایک لیموں لے کر اس کو درمیان سے کاٹ لیں اور پھر اسے بالوں سے رگڑیں کہ اس کا رس بالوں کی جڑوں تک پہنچ جائے۔ اسے دو گھنٹے لگا رہنے دیں پھر نیم کے پتوں کو پانی میں ابال لیں اور اس پانی سے سر دھو لیں۔ جوؤں کا مکمل خاتمہ ہو جائے گا اور بالوں میں چمک آ جائے گی۔ احتیاط یہ رہے کہ یہ پانی آنکھوں میں نہ جائے۔

سفید بال کالے کرنے کا علاج

بالوں کا رنگ کالا کرنے کیلئے

اخروٹ کا چھلکا لے کر اس کو جلا لیں پھر پاؤڈر بنا کر مہندی میں شامل کر لیں۔ آملے کے پانی سے مہندی گوندھ کر تھوڑی دیر رکھ دیں۔ سر پر لگا لیں اور کم از کم ایک گھنٹہ لگا رہنے دیں۔ بالوں کا رنگ گہرا ہو جائے گا۔

نظر کی کمزوری اور امراض کا علاج

عینک اتارنے والا سرمہ

سرمہ دانی میں ایک لونگ کا ٹوپی دار پھول لے کر ڈال دیں۔ایک ماہ تک وہ سرمہ پڑا رہنے دیں استعمال مت کریں۔ایک ماہ بعد لونگ نکال دیں سرمہ کا استعمال شروع کر دیں۔روزرات کو لگا کر سو جائیں اور سرمہ دانی میں دوسرا لونگ کا ٹوپی دار پھول ڈال دیں۔اِس طرح ہر ماہ لونگ کا پھول تبدیل کر دیا کریں اور وہی سرمہ روز لگایا کریں۔عمر بھر آنکھ کی کوئی شکایت نہ ہوگی اور اگر نظر کمزور ہے تو چشمہ کی عادت ہمیشہ کیلئے چھوٹ جائے گی، مجرب ہے۔لونگ کا ٹوپی دار پھول سرمہ دانی میں ڈالنے سے پہلے اُس پر اکیس بار درود ِابراہیمی پڑھ کر لازمی دم کریں۔

نظر کی تیزی کیلئے

نظر بہتر بنانے کیلئے سات بادام پیس کر آدھا آدھا چمچ سونف و مصری کے ساتھ روزانہ لیں۔

نظر کی کمزوری کا آزمودہ نسخہ

غسل کرنے یا ناخن کاٹنے کے بعد پاؤں کے انگوٹھوں پر زیتون یا سرسوں کا تیل لگائیں۔نظر کبھی کمزور نہ ہوگی چاہے عمر سو سال سے تجاوز کر جائے ان شااللہ۔سلیمانی دواخانہ

نظر کی کمزوری دور کرنے کا ٹوٹکہ

بادام، مصری، سونف، خشخاش اور سفید مرچ پاؤڈر تمام سو گرام۔تمام کو گرائنڈ کریں اور پاؤڈر کی شکل میں محفوظ کر لیں۔صبح ناشتے سے پہلے یا رات کو سونے سے پہلے ایک کھانے کا چمچ دودھ کے ساتھ کھا لیا کریں۔

نظر کی کمزوری کیلئے لاجواب نسخہ

مغز بادام، سونف، مغز چھوٹی الائچی، مغز بڑی الائچی، کالی مرچ سب برابر لے کر اِن سب کو کوٹ لیں۔پھر اِن سب کے وزن کے برابر مصری ڈال کر کوٹ لیں۔ایک بڑا چمچ صبح شام پانچ ماہ استعمال کریں۔حکیم اجمل

نگاہ روشن، بینائی تیز

پندرہ بادام، دو چائے کے چمچ سونف اور تین کالی مرچوں کو نہار منہ ایک گلاس دودھ کے ہمراہ چبا کر کھا لیں۔سلیمانی دواخانہ

کمزور نظر کیلئے

سونف، چار مغز، بھنے چنے، کشمش، بادام، مصری

اِن تمام چیزوں کو برابر وزن میں لے کر باریک پیس لیں۔رات کو دو چمچ دودھ کے ساتھ کھالیا کریں۔

نظر کی کمزوری کا علاج

سونف،مصری، بادام، چار مغز، بھنے چنے ثابت اور سبز چھوٹی کشمش۔اِن تمام اجزاء کو برابر وزن لے کر باریک پیس لیں۔رات کو دو چمچ دودھ کے ساتھ کھالیں۔

صحت وتندرستی کا راز

پاؤں کے تلووَں اور پاؤں کی انگلیوں کے درمیانی خلا کی کسی بھی تیل سے خوب مالش کریں کیونکہ پاؤں کا نگاہ اور یادداشت سے اتنا ہی گہرا تعلق ہے جتنا کہ روح کا انسان سے۔

آنکھوں سے پانی آنا

رات کو 21 بادام کی گریاں پانی میں بھگو کر رکھ دیں اور صبح نہار منہ چھلکا اتار کر، گریاں ایک ایک کر کے خوب اچھی طرح چبا کر کھائیں۔اس کے ساتھ ایک ایک دانہ آملہ اور ہڑ ہڑ کا مربہ صبح شام خالی پیٹ پانی کے ساتھ کھائیں۔سات دن میں آنکھون سے پانی بہنے کے مرض سے نجات مل جائے گی۔اگر بچوں کو یہ مرض ہو تو پانچ سے چھ گریاں استعمال کروائیں۔یہ پانی دراصل دماغی کمزوری کی وجہ سے آنکھوں سے جاری ہوتا ہے۔علاج نہایت آسان اور آزمودہ ہے۔روپ کرما، سلمانی ہربل

سفید موتیا کا علاج

کالی مرچ پاوَڈر ایک چٹکی شہد ایک کھانے کا چمچ بادام سات عدد

باداموں کو باریک کاٹ کر پیس لیں اور ایک گلاس نیم گرم پانی میں ڈال لیں۔اس پانی میں ایک چٹکی کالی مرچ کا پاوَڈر اور ایک کھانے کا چمچ شہد شامل کرلیں۔ان سب کو اچھی طرح مکس کرلیں اور نہار منہ اس مکسچر کو پی لیں۔اسے روزانہ استعمال کریں۔ایک ہفتے میں فرق محسوس ہوگا۔ایک ماہ کے مسلسل استعمال سے سفید موتیا کا مکمل خاتمہ ہوجائے گا۔روپ کرما

آنکھ کا جالا، ضعف، درد اور نزلہ کا علاج

آنکھ میں پھنسی پیدا ہوجانے، بصارت ضعف ہوجانے یا آنکھوں کے آگے جالا آنے کی صورت میں پیاز کے رس کو شہد میں ملا کر آنکھ میں لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔اس سے آنکھوں کا درد اور نزلہ بھی دور ہوتا ہے۔

بچوں کی آنکھیں دُکھنا

پیاز کا پانی ایک حصہ، شہد ایک حصہ، عرق گلاب دو حصہ، ان تمام کو ملالیں۔ایک ایک قطرہ دو وقت دونوں آنکھوں میں ڈالیں، آرام آجائے گا۔سلیمانی دواخانہ

آنکھوں کی جلن کا خاتمہ

گرمیوں میں آنکھ کی سرخی اور جلن دور کرنے کیلئے پانچ یا سات آملے مٹی کے پیالے میں رات کو بھگو دیں۔صبح پانی چھان کر اس سے آنکھوں پر چھینٹے ماریں، آنکھون کی جلن کا خاتمہ ہوجائے گا۔

سوجی آنکھوں کا علاج

سوجی ہوئی آنکھوں کو سکون پہنچانے کیلئے پلکوں پر روئی کو دودھ میں بھگو کر رکھیں۔دس منٹ تک لیٹے رہیں۔اس کے بعد ٹھنڈے پانی سے دھولیں، ان شا اللہ فائدہ ہوگا۔

آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے

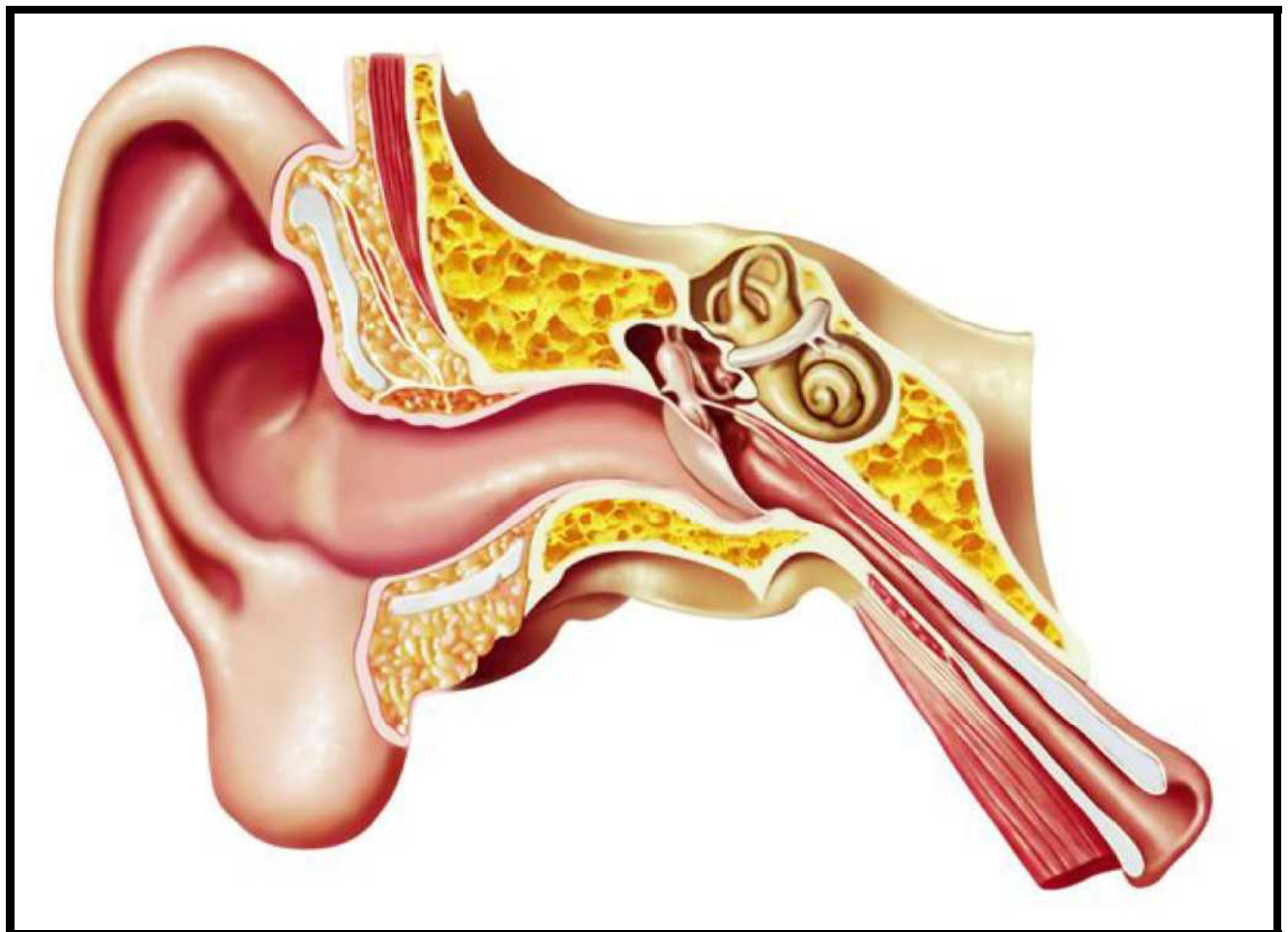
پودینہ کو اچھی طرح پیس لیں۔ پسے ہوئے پودینے کو آنکھوں کے گرد حلقوں پر بیس منٹ تک لگائیں۔ ہفتہ میں تین بار ایسا کرنے سے آپ کے حلقے ختم ہوجائیں گے۔

آنکھوں کے گرد ڈارک سرکل ختم

1- برف کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کچھ دیر کیلئے آنکھوں پر رکھ لیں، ڈارک سرکل اڑن چھو ہوجائیں گے۔
2- آلو کو آنکھوں کے نیچے ہلکے ہاتھوں سے ملیں، سرکل دور ہوجائیں گے۔
3- ڈارک سرکلز گہرے ہوں تو کنسیلر ضرور لگائیں، آئی شیڈز کیلئے یہ زمین ہموار کر دیتا ہے۔
4- ککڑی کا رس اور عرق گلاب ملا کر روئی کی مدد سے لگانا بہت مفید ہے۔

5- پودینے کے پتوں کو باریک پیس کر اس کا پیسٹ ڈارک سرکل پر لگائیں، پھر دیکھیں پودینے کا کمال۔

6- ایک چمچ ٹماٹر کے رس میں دو بوند لیموں کا عرق ملا کر لگائیں، حیرت انگیز نتائج ملیں گے۔

7- بادام رات بھر پانی میں بھگو پیس لیں، پھر اِس کا پیسٹ آنکھوں کے نیچے ڈارک سرکل پر لگائیں۔تہذیب براڈ کاسٹنگ

کان کی بیماریوں کا علاج

کانوں کا بہرا پن ختم

زیتون کے پتوں کو کچل کر ململ کے کپڑے میں ڈال کر خوب دبائیں، رس نکل آئے گا۔ زیتون کے اِس رس میں شہد ملا کر رات کو تین قطرے کانوں میں ٹپکا دیا کریں۔ ان شا اللہ ایک ماہ کے استعمال سے سنائی دینے لگے گا۔ روپ کرما

کان کے درد کا علاج

اگر کسی کان میں درد ہو تو سرسوں کے تیل میں لہسن، لال مرچ لمبی ثابت اور نیم کے پتے جلالیں۔ پھر اس تیل کو ڈراپر میں ڈال کر کان میں ڈالیں، ان شا اللہ آرام آجائے گا۔ سلیمانی ہربل

کان کے درد کیلئے آسان ٹوٹکہ

سردی لگنے، میل جمنے، پھنسیاں نکلنے، چوٹ لگنے سے کان میں درد ہونے لگے تو ادرک کے رس کو کپڑے سے چھان کر نیم گرم کر کے تین چار قطرے ڈالیں، درد فوراً ٹھیک ہو جائے گا۔ اگر درد باقی رہے تو تھوڑی دیر بعد دوبارہ تین چار قطرے اور ڈالیں۔ ان شا اللہ آرام آجائے گا۔ عبقری

کان کے امراض سے چھٹکارا

کلونجی کے تیل کے دو قطرے صبح اور دو قطرے شام کو کان میں ڈالیں اور بیرون کن پٹی پر بھی اس تیل سے پانچ منٹ تک مالش کریں۔ ان شا اللہ کانوں کی تمام تکالیف سے چھٹکارا مل جائے گا اور سماعت بھی ٹھیک ہو جائے گی۔ عبقری

کان میں درد کے مختلف علاج

1- مولی کے تازہ پتوں سے 180 ملی لیٹر رس نکالیں اُس میں 60 ملی لیٹر تل کا تیل شامل کر کے اتنا پکائیں کہ صرف تیل رہ جائے دو قطرے دن میں تین سے چار بار ڈالیں۔

2- کان بہنے کی صورت میں نہار منہ پانی میں لیموں کا رس شامل کر کے پئیں۔

3- لہسن کو سرسوں کے تیل میں جلا کر کان میں دو تین قطرے ڈالنے سے درد اور پیپ ختم ہو جاتی ہے۔

4- دھتورہ کے پتوں کا رس ہلکا سا گرم کر کے دو قطرے کان میں ڈالیں، جلد آرام آجائے گا۔

5- پیاز کا رس ہلکا گرم کر کے دو تین قطرے کان میں ڈالیں۔

6- سرسوں کے تیل کے دو قطرے نیم گرم کر کے کان میں ڈالیں۔

7- لہسن کے تین جوئے دس ملی لیٹر تیل میں ڈال کر اچھی طرح چھان لیں، دو قطرے ہلکا گرم کر کے کان میں ڈالیں۔

8- رات کو سونے سے پہلے لہسن کے ایک ٹکڑے کو کاٹ کر کان میں رکھ لیں، صبح جب آپ اٹھیں گے تو کان میں درد ختم ہو چکا ہوگا۔

احتیاط:۔کان کا پردہ پھٹ جانے کی صورت میں دوائی ڈالنے سے درد کی شدت میں مزید اضافہ ہوتا ہے اور دوا کا ذائقہ گلے میں محسوس ہوتا ہے اس صورت میں ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ہیلتھ ٹی وی

سماعت ٹھیک کرنے کا نسخہ

عمر کے ساتھ ساتھ گھٹتی ہوئی سماعت کیلئے ہفتے میں دو بار مچھلی کا استعمال کرنے سے سماعت برقرار رہتی ہے۔

بہرہ پن، کان درد اور کان کا بہنا

ایک چمچ کلونجی کا تیل ایک چمچ بادام روغن ایک چمچ سرسوں کا تیل

ان تمام کو مکس کر لیں۔کسی ڈراپر میں ڈال کر دن میں دو بار ایک ایک قطرہ کان میں ٹپکائیں۔تین دن میں کان کا ہر قسمی درد ختم اور بہتا ہوا کان ٹھیک ہو جائے گا۔دس دن استعمال کرنے سے بہرہ پن سے نجات مل جائے گی، اچھا اور صاف سنائی دینے لگے گا۔روپ کرما

بہتے کانوں کا علاج

کانوں سے ریشے کا بہنا انتہائی تکلیف دہ عمل ہے۔اس صورت میں زیتون کے پتوں کا رس نکالیں اور یہ رس ایک ہفتے کیلئے لگاتار سوتے وقت متاثرہ کان میں ڈالتے رہیں۔اس سے کان کا بہنا بند ہو جائے گا۔روپ کرما

پانی کان سے نکالنے کا طریقہ

کان میں پانی چلا جائے تو بالکل پریشان نہ ہوں بلکہ الٹے پاؤں چلنا شروع کر دیں۔ان شاءاللہ پانی نکل جائے گا۔

FirstSun

چہرے سے چھائیوں کا خاتمہ

چھائیوں کا خاتمہ، روغن بادام

ایک بڑے برتن میں دو لیٹر پانی ڈالیں اور اسے چولہے پر رکھ دیں۔اب چار کھانے کے چمچ بادام کے تیل کو کسی سٹیل کے برتن میں ڈالیں جو پانی والے برتن سے چھوٹا ہو۔اب اس تیل والے برتن کو پانی میں رکھیں تاکہ تیل کو ڈائریکٹ تپش نہ پہنچے۔اس بات کا دھیان رکھیں کہ پانی بادام کے تیل میں شامل نہ ہو۔گرم پانی کی وجہ سے بادام کے تیل والا برتن بھی گرم ہو جائے گا اور برتن کے گرم ہونے پر تیل کو نکال لیں اور نیم گرم ہونے پر چھائیوں پر لگائیں اور ہلکا مساج کریں اور دس منٹ لگا رہنے دیں۔اس کا استعمال رات کو سونے سے پہلے کرنا ہے اور ہفتے میں دو بار استعمال کریں۔ان شاءاللہ اِس کے استعمال سے چہرے کی چھائیوں سے مکمل چھٹکارا مل جائے گا۔

چھائیاں ختم کرنے کا نسخہ

چھلکا اترے ہوئے پکے پپیتے کا ایک ٹکڑا لے کر اُسے انگوٹھے سے کچل لیں اور اس میں عرق گلاب ملائیں۔اس آمیزے کو چہرے پر ہاتھ نیچے سے اوپر لے جاتے ہوئے لگائیں۔تھوڑی دیر کے بعد چہرہ صاف پانی سے دھو لیں۔ چھائیوں کیلئے بہترین نسخہ ہے۔

چھائیاں ختم کرنے کا نسخہ

مونگ پھلی کے چھلکوں کا سفوف بنا کر ہم وزن خالص پٹرولیم جیلی میں ملا کر چھائیوں پر کچھ عرصہ مستقل لگائیں، چھائیاں ختم ہو جائیں گی۔

چہرے کی چھائیوں کو دور کرنے کیلئے

آدھا چمچ لیموں کا رس، آدھا چمچ شہد ملا کر ماسک بنا لیں اور ہفتے میں دو تین بار استعمال کریں۔

چہرے سے کیل مہاسے ختم کرنے کا علاج

چہرے کے کیل مہاسوں کا خاتمہ

درمیانے سائز کا ایک سیب کدوکش کر لیں، بستر پر لیٹ کر یہ کدوکش کیا ہوا سیب چہرے پر پھیلائیں، 20 منٹ تک لیٹے رہیں، پھر تازہ پانی سے منہ دھو لیں۔اس عمل سے جلد سے چکنائی ختم اور صاف ہو جاتی ہے اور مسام بھی کھل جاتے ہیں۔

چہرے سے کیل مہاسے ختم کرنے کا علاج

ایک کپ دودھ میں ایک چمچ گندھک ملائیں اور اسے رات سونے سے پہلے چہرے پر مل لیں۔صبح اٹھ کر ایک گلاس دودھ میں ایک گلاس پانی ملائیں اور اس سے چہرے کو دھولیں۔کچھ دیر بعد ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔ایک ہفتہ کریں کیل مہاسے ختم ہو جائیں گے۔سلیمانی دواخانہ

چہرے کے دانے

چہرے کے دانے دور کرنے کیلئے دو سے تین چائے کے چمچے تلسی کے پتے، ایک پیالی ابلتے ہوئے پانی میں دس سے بیس منٹ کیلئے ڈال دیں۔جب پانی ٹھنڈا ہو جائے تو متاثرہ حصے پر روئی کی مدد سے لگائیں۔جلد ہی دانوں کا خاتمہ ہو جائے گا۔

پھوڑے پھنسیاں ختم

بکری کی ہڈی کا گودا لے کر گرم توے پر ڈال دیں۔تھوڑا گرم ہونے پر اِس پر تھوڑا سا سرمہ ڈال کر مکس کریں، اُتار کر ٹھنڈا ہونے پر پھوڑے اور پھنسیوں پر لگائیں۔چند دنوں میں ہی نہ صرف پھوڑے ختم بلکہ نشان بھی نہیں رہیں گے، آزمودہ ہے۔عبقری

چہرے پر دانوں کی صورت میں پرہیز

انڈے، گوشت، سرخ مرچ اور گرم مصالحوں سے بالکل پرہیز کریں۔

چہرے پر دانوں کی صورت میں احتیاط

بلوغت میں نکلنے والے کیل مہاسوں کو ہرگز مت دبائیں، دبانے سے زخم بن جاتے ہیں جو بعد میں چہرے کی ساخت کو خراب کرتے ہیں۔

چہرے کے کیل مہاسوں سے نجات

ہرا دھنیا: ایک چمچ ہرے دھنیے کے رس میں ایک چٹکی ہلدی اور دو قطرے زیتون کا تیل شامل کریں۔چہرے کو دھو کر کسی نرم کپڑے سے خشک کرنے کے بعد اس آمیزے کو دانوں پر لگائیں۔یہ عمل دو ہفتے تک دن میں ایک بار کریں۔چہرے سے دانے ختم ہو جائیں گے۔ہرا دھنیا ہمیشہ تازہ استعمال کریں۔

دہی کا پیسٹ: اپنے چہرے کو صاف پانی یا عرق گلاب سے اچھی طرح دھوئیں۔اس کے بعد تھوڑی سی دہی سے چہرے کی کلینزنگ کریں۔پھر ایک چمچ بیسن میں ایک چمچ دہی چٹکی بھر ہلدی اور چند قطرے لیموں کا رس شامل کر کے چہرے پر لگائیں۔پندرہ منٹ بعد دھولیں۔اس نسخہ کو ہفتے میں ایک بار لازمی استعمال کریں۔

ملتانی مٹی: ملتانی مٹی کا پیسٹ بنا کر جلد پر لگانے سے دانون اور کیل مہاسوں کا خاتمہ ہوتا ہے۔یہ ماسک چکنی جلد والے افراد کیلئے نہایت موثر ثابت ہوتا ہے۔

انڈے کی سفیدی: انڈے میں سے زردی ہٹا کر صرف سفیدی کو اچھی طرح پھینٹ کر چہرے پر پندرہ منٹ تک لگائیں۔ چہرے کے دانے چند دنوں میں ہی صاف ہو جائیں گے۔

ایلو ویرا: ایلو ویرا کا گودا چہرے پر لگائیں، خشک ہونے پر منہ دھولیں۔ ایلو ویرا جلد کو نہ صرف موائسچرائز کرتا ہے بلکہ مساموں میں موجود اضافی جراثیم کو مارنے میں بھی مدد کرتا ہے۔ اس کے استعمال سے جلد کی خشکی اور دانے ختم ہو جائیں گے۔

پودینہ اور دھنیے کا جوس: پودینے اور دھنیے کے ایک چمچ رس میں تھوڑی سی ہلدی شامل کر کے رات کو دانوں پر لگا کے سو جائیں۔ صبح صاف پانی یا عرق گلاب سے جلد کو دھولیں۔ دانے اور دانوں سے چہرے پر پڑنے والے نشان ختم ہو جائیں گے۔

بیکنگ سوڈا: ایک حصہ بیکنگ سوڈا اور دو حصے نیم گرم پانی لے کر ایک لیپ سا بنا لیں۔ اگر شہد ملا لیں تو یہ اور بھی اچھا ہے۔ اب اسے دانوں پر لگائیں اور دس منٹ بعد اپنا چہرہ دھولیں۔

نمک اور لیموں: آدھے چمچ نمک میں دو چمچ لیموں کا رس شامل کریں۔ اچھی طرح مکس کر کے دانوں پر لگائیں، آدھا گھنٹہ لگا رہنے دیں۔ اِس کو لگانے کے بعد سورج کی شعاؤں سے جلد کو بچائیں۔ یہ صرف دانوں کا خاتمہ ہی نہیں بلکہ چکنے چہرے کی چکنائی کو بھی ختم کر دے گا۔ ہیلتھ ٹی وی

کیل مہاسوں کے لئے

پھٹکڑی لیکر پانی میں حل کریں؛ وہی پانی چہرے پر ملیں، یہ نسخہ دس دن مسلسل استعمال کریں، کیل مہاسے ختم ہو جائیں گے۔ ہیلتھ ٹی وی

چہرے سے کیل مہاسوں کے نشان ختم کرنے کا علاج

چہرے سے دانوں کے سرخ اور سیاہ نشان ختم کرنا

لہسن آٹھ جوئے   شہد اور سرکہ آدھا چائے کا چمچ

لہسن کے جوؤں کو چھیل کر پیس لیں اور اس میں شہد شامل کر لیں تا کہ لہسن کی بو ختم ہو جائے۔ اس پیسٹ کو آنکھوں والے حصے کو چھوڑ کر پورے چہرے پر لگائیں اور پندرہ منٹ لگا رہنے کے بعد نیم گرم پانی سے دھولیں۔ روئی کو سرکے میں ہلکا سا بھگو کر چہرے پر تھپتھپائیں۔ ہفتے میں تین بار اس عمل کو دہرائیں۔ مسلسل استعمال سے چہرے سے سیاہ اور لال نشان ختم ہو جائیں گے۔ روپ کرما

چہرے کے داغ دھبے غائب

ایلو ویرا جیل 2 چائے کے چمچ   بادام 4 عدد   زعفران 2 چٹکی   عرق گلاب حسب ضرورت

باداموں کو ابال کر چھلکا اتار لیں اور ان کو پیس کر عرق گلاب کی مدد سے پیسٹ بنا لیں۔اب اس میں ایلو ویرا جیل اور زعفران ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں۔حتیٰ کہ زعفران اپنا رنگ اور خوشبو اس میں چھوڑ دے۔کسی جار میں ڈال کر فریج میں رکھ لیں۔روزانہ رات کو سونے سے پہلے اسے اپنے چہرے پہ لگا کر مساج کریں، یہاں تک کہ جذب ہو جائے۔صبح اٹھ کر ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھو لیں۔ایک ہفتے کے مسلسل استعمال سے آپ کے چہرے سے داغ دھبے تو ختم ہوں گے ہی ساتھ ساتھ آپ کے چہرے کی رنگت بھی نکھر آئے گی۔سلیمانی دواخانہ

چہرے کے داغ دھبے صاف

سرخ انگور بغیر بیج والے 20 دانے انڈے کی سفیدی ایک عدد لیمن ایک عدد جوس

انگوروں کو بلینڈ کر کے ایک پیالے میں ڈال لیں پھر انڈے کی سفیدی اور لیمن جوس ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں۔اس ماسک کو چہرے پر لگا کر بیس منٹ بعد تازہ پانی سے دھو لیں۔ ہفتے میں دو دفعہ کے استعمال سے چہرے کے داغ دھبے مکمل ختم ہو جائیں گے۔روپ کرما

چہرے پر مہاسوں کے نشان یا کالے داغ ختم

چہرے پر مہاسوں اور کالے داغوں کیلئے ایک چمچ ہرے دھنیا کے رس میں ایک چٹکی باریک پسی ہوئی ہلدی ملا کر رات کو سونے سے پہلے چہرہ دھو کر اس کو لگا کر سوئیں، چہرے پر مہاسوں کے نشان اور کالے داغ ختم ہو جائیں گے۔

کیل مہاسوں کے دھبے صاف

چندن کا پاؤڈر عرق گلاب میں ملا کر چہرے پر لیپ کریں؛ اس سے کیل مہاسے دور اور دھبے ختم ہو جاتے ہیں۔ہیلتھ ٹی وی

چکن پاکس کے نشان ختم

برتن میں چھ عدد بادام ڈال کر پانی میں بھگو دیں اور ساری رات پڑا رہنے دیں۔صبح بادام کے چھلکے اتار کے اچھی طرح گرائنڈ کر لیں۔نرم سا پیسٹ بننے پر اس میں آدھا چائے کا چمچ شہد ڈال کر مکس کر لیں اور چہرے پر لگا لیں۔اس پیسٹ کو پندرہ منٹ تک اپنے چہرے پر لگا رہنے دیں۔پھر اِس پیسٹ کو رگڑ کر اتار دیں اور چہرے کو تازہ پانی سے دھو لیں۔ایک ہفتہ روزانہ کے استعمال سے ہی آپ کا چہرہ چکن پاکس کے نشانوں سے پاک ہو جائے گا۔سلیمانی دواخانہ

چہرے پر گڑھے، پچکے گال اور جھریاں ختم کرنے کا علاج

کمزور جسم اور پچکے گال کا علاج

کالے چلنے　　گڑ　　پانی

رات کو ایک مٹھی کالے چنے کسی برتن میں ڈال کر دھولیں۔ اسی برتن میں چنے کے اوپر تک صاف پانی ڈال لیں۔ رات بھر کیلئے چھوڑ دیں۔ صبح سویرے اٹھ کر نہار منہ گڑ کے ساتھ کھالیں۔ بچا ہوا پانی پی جائیں، گڑ حسب ذائقہ لیں۔ کمزور جسم اور پچکے گال بھرنا شروع ہو جائیں گے۔

چہرے کے ہر قسم کے گڑھے اور سوراخ ختم کرنے کا نسخہ

تھوڑی سی ملتانی مٹی لے کر عرق گلاب میں ملا لیں کہ پیسٹ سا بن جائے۔ اس پیسٹ کو 15 منٹ کیلئے چہرے پر لیپ کر لیں پھر تازہ پانی سے منہ دھولیں۔ سات دن کے اندر چہرے کے گڑھے اور سوراخ غائب ہونا شروع ہو جائیں گے۔

چہرے کی جھریاں ختم

ایک کپ میں ملتانی مٹی، عرق گلاب، ہلدی، کھیرے اور لیموں کا رس ملائیں۔ پھر چہرے پر لگائیں، اس سے چہرے کی جھریاں ختم ہو جائیں گی اور چہرہ شاداب ہو کر نکھر جائے گا۔

چہرے کی رنگت نکھارنے کا علاج

کینو کے چھلکے سے حسن میں نکھار

کینو کے چھلکوں کے سفوف کو دہی میں ملا کر اسے چہرے پر لگائیں اور ہلکے ہاتھوں سے رگڑتے ہوئے اتار لیں۔ پھر پندرہ منٹ کے بعد چہرہ دھولیں۔ یہ عمل چہرے کی چکنائی کم کر کے رنگت کو نکھارنے کا سبب بنتا ہے۔

لیموں سے چہرے کی رنگت نکھاریں

آدھا لیموں کاٹ کر اس میں براؤن شوگر اور چند قطرے پانی ڈال کر چہرے پر آہستہ آہستہ ملیں۔ جلد ہی رنگ صاف ہو کر نکھر جائے گا۔

چہرے کی رنگت نکھارنے کیلئے

اس کیلئے انڈے کے چھلکے،سوکھے مالٹے کے چھلکے اور لال دال مسور۔تینوں کو ہم وزن لے لیں اور انہیں کھرل میں ڈال کر خوب باریک پیس لیں۔اسے پانی میں ڈال کر پیسٹ بنالیں اور ہر روز چہرے پر لگائیں۔سیاہ اور سانولے چہرے کی رنگت بھی نکھرنا شروع ہو جائے گی اور رنگ سفیدی مائل ہو جائے گا۔

چہرے کی رنگت میں نکھار

رات کو پانچ بادام کی گریاں پانی میں بھگو دیں۔سحری میں چھلکا اتار کر نہار منہ ایک ایک بادام چبا کر اس طرح کھائیں کہ لعاب دہن یعنی تھوک اس کے ساتھ ملتا رہے۔اس کے بعد ایک کپ دودھ بغیر بالائی کے پی لیں۔اس طرح کرنے سے نہ صرف چہرے اور بدن کی رنگت نکھرے گی بلکہ آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے بھی دور ہو جائیں گے۔ان شا اللہ

سیاہ رنگ پر گورا نکھار لانے کا نسخہ

سیاہ رنگ کو سفید کرنے کیلئے کلونجی کو دودھ میں پیس کر ہلکا سا گرم کریں اور رات کو سونے سے پہلے چہرے پر مالش کر کے سو جائیں۔صبح اٹھ کر اچھے صابن سے منہ دھولیا کریں تو آپ کی سیاہ رنگت نمایاں طور پر سفید ہونا شروع ہو جائے گی۔سلیمانی ہربل

خشک جلد پر نکھار

چہرے کی خشک جلد پر موسمی پھل کا گودا ملیں یا پکے پپیتے کا گودا پیس کر چہرے پر لیپ کریں،جلد نرم و ملائم ہو کر نکھر جائیگی۔ہیلتھ ٹی وی

چہرے کی خوبصورتی اور سیب

سیب کھانے سے جلد کا رنگ نکھرتا ہے،چہرے پر سرخی آتی ہے،دو ماہ تک نہار منہ سیب کھا کر دودھ پینے سے صحت قابل رشک بن جاتی ہے۔

جگمگاتی جلد کیلئے بہترین غذائیں

ڈارک چاکلیٹ،دہی،خربوزہ،مچھلی،سبز پتوں والی سبزیاں،گریپ فروٹ،زیادہ پانی،پپیتا،شکرقندی،بیریز،سبز چائے،گاجر،کھیرا،اخروٹ

چہرے کی جلد جوان اور شاداب، اپنی عمر کم کریں

ہر عورت کی خواہش ہوتی ہے کہ اُس کی جلد ہمیشہ جوان اور شاداب دکھائی دے۔اس کیلئے

دودھ ایک چمچ	چاول تین چمچ	شہد ایک چمچ

چاولوں کو ابالیں اس کا پانی الگ کر کے اس میں دودھ اور شہد ملالیں اور پیسٹ بنا کر چہرے پر لگالیں۔دس منٹ کے بعد چہرے کو چاولوں والے پانی سے دھولیں جس میں چاول ابالے تھے۔ہفتے میں ایک بار استعمال کریں جلد تروتازہ اور عمر کے لحاظ سے دس سال کم نظر آئے گی۔

گردن کی صفائی اور خوبصورتی کیلئے مساج

ایک لیموں کا چھلکا تقریباً آدھا کپ پانی میں ابال کر ٹھنڈا کرلیں۔اب اس میں چار کھانے کے چمچ جتنا بیسن یا اتنی ہی مقدار میں جو کا آٹا اور ایک چٹکی ہلدی ملا کر پیسٹ بنالیں۔اس سے گردن کا مساج کریں اور پانی سے دھونے کے بعد کسی کریم میں چند قطرے عرق گلاب ملا کر لگائیں۔یہ مساج ایک ہفتہ مسلسل کریں۔اس سے گردن کی سیاہی دور ہوجائے گی۔

رنگ صاف کرنے کیلئے

سفید چاولوں کو پانی میں بھگو کر اُس پانی سے چہرے کو دھونے سے چھائیاں مٹ جاتی ہیں اور رنگت صاف ہوجاتی ہے۔ہیلتھ ٹی وی

گالوں کا رنگ صاف اور گورا کرنا

صبح سویرے پڑی ہوئی شبنم کو چہرے پر ملنے سے رنگ صاف ہوتا ہے، چہرے میں چمک پیدا ہوتی ہے۔تازہ دودھ ایک تولہ لے کر اس میں آدھے لیموں کا رس نچوڑیں۔دودھ پھٹ جائے گا اسے گالوں پر خوب ملیں۔41 روز کے عمل سے گالوں کا رنگ حیرت انگیز طور پر صاف ہوجائے گا۔

دھوپ سے بچاؤ اور نکھار

بیسن میں کسٹر آئل ملا کر چہرے پر رگڑیں؛ چھائیوں اور دھوپ کی وجہ سے پڑنے والے تل ختم اور چہرہ خوبصورت ہوجائیگا۔ہیلتھ ٹی وی

زیادہ وقت دھوپ میں رہنا ہوتو

اگر دھوپ میں زیادہ دیر رہنا ہوتو جائفل کو دودھ میں گھس کر چہرے پر گاڑھا لیپ کریں؛ دھبے مٹتے ہیں اور چہرہ نکھرتا ہے۔ہیلتھ ٹی وی

چہرے کے تل ختم کرنے کا علاج

چہرے کے سیاہ تل ختم کرنے کا زبردست ٹوٹکا

ایلو ویرا جیل، ناریل کا تیل ایک ایک چائے کا چمچ

ان دونوں کو کسی کٹوری میں ڈال کر اچھی طرح مکس کرلیں۔اتنا مکس کریں کہ یہ دونوں چیزیں یکجان ہو جائیں، پھر اس پیسٹ کو جہاں سیاہ یا براؤن تل ہوں لگا لیں۔آدھے گھنٹے کیلئے لگا رہنے دیں۔آدھا گھنٹہ لگا رہنے کے بعد تازہ پانی سے دھولیں۔ایک ہفتہ اس عمل کو روزانہ دہرائیں۔آپ محسوس کریں گے کہ تل ہلکے ہو رہے ہیں۔مسلسل استعمال سے چہرے سے تل ختم ہو جائیں گے۔روپ کرما

چہرے کی چکناہٹ ختم کرنے کا علاج

چہرے کی چکناہٹ آسانی سے دور کریں

چار کھانے کے چمچ عرق گلاب میں دو کھانے کے چمچ گندم کا آٹا ملا کر چہرے پر لگائیں پھر ہلکے سے ہاتھ سے رگڑتے ہوئے صاف کرلیں۔ اِس سے چہرے کی اضافی چکناہٹ ختم ہو جاتی ہے۔سلیمانی دواخانہ

چہرے سے چکنائی صاف کریں

درمیانے سائز کا ایک سیب کدوکش کرلیں، بستر پر لیٹ کر یہ کدوکش کیا ہوا سیب چہرے پر پھیلائیں۔بیس منٹ ایسے ہی لیٹے رہیں پھر تازہ پانی سے منہ دھولیں اس عمل سے جلد سے چکنائی صاف ہو جاتی ہے اور مسام کھل جاتے ہیں۔سلیمانی دواخانہ

چہرے کی چکنی جلد کی صفائی

چکنی جلد کیلئے ایک لیموں کے رس میں ایک کھانے کا چمچ بیسن اور دو چائے کے چمچ عرق گلاب ملا کر ماسک تیار کرلیں اور دس منٹ بعد دھولیں۔

چہرے کی جلد کی چکناہٹ ختم

تازہ ٹماٹر کا رس ایک کھانے کا چمچ لیموں کا رس چار قطرے

ٹماٹر اور لیموں کے رس کو پیالی میں ڈال کر یکجان کر کے روئی کی مدد سے پورے چہرہ پر لگائیں۔ پندرہ منٹ کے بعد چہرے کو ٹھنڈے پانی

سے دھولیں۔ ہفتے میں تین بار اس کا استعمال کریں۔جلد کا چکنا پن ایسے غائب ہوگا جیسے کبھی تھا ہی نہیں۔

چکنی جلد کیلئے

آپ کی جلد چکنی ہے اور چکنائی کی وجہ سے جلد کی رونق ختم ہورہی ہوتو ایک سیب کو اچھی طرح پیس کر پیسٹ بنالیں اوراس کا لیپ چہرے پر کریں؛ چہرہ پر جمی گرد اور کھلے مساموں سے چکنائی دور ہو جائے گی اور چہرہ چمک اٹھے گا۔ہیلتھ ٹی وی

چہرے کی جلد نرم وملائم اور چمکدار بنانے کا علاج

گھریلو فیس ماسک

گرمیوں میں ہونے والی آئلی اور بے رونق جلد سے چھٹکارا پائیں۔ملتانی مٹی ایک کھانے کا چمچ،انڈی کی زردی ایک عدد،شہد ایک کھانے کا چمچ۔پیالی میں ان تمام چیزوں کو ملا کر پیسٹ بنالیں اور ماتھے سے گردن تک اس کا لیپ کریں۔دس منٹ کے بعد چہرے کو ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔ ہفتے میں دو بار اس کا استعمال کریں۔ چہرے کی جلد نرم وملائم ہونے کے ساتھ چمکدار ہو جائے گی۔ یہ ماسک ہر جلد کیلئے مفید ہے۔مسلم دواخانہ

چہرے کا ماسک

ڈیڑھ چمچ صندل پاؤڈر لیں،ایک چٹکی ہلدی لیں اور دونوں کا پیسٹ بنائیں۔تین چمچ نارنجی کا رس ملا کر اپنے چہرے پر لگائیں۔دس سے پندرہ منٹ کیلئے چھوڑ دیں،اس کے بعد نیم گرم پانی سے دھولیں۔ چند دنوں کے استعمال سے آپ کی جلد چمکدار نظر آنا شروع ہو جائے گی۔

گھریلو فیس ماسک

مونگ کی پسی دال،ناریل کا تیل اور ملتانی مٹی سب ایک ایک چمچ لے کر ان کو مکس کر دیں اور پھر فیس کو واش کریں۔

چہرے کے غیر ضروری بال ختم کرنے کا علاج

چہرے کے غیر ضروری بالوں سے چھٹکارا

ملتانی مٹی دو کھانے کے چمچ　میڈیکیٹڈ ابٹن ایک چمچ　بوہڑ گوند ایک چائے کا چمچ　عرق گلاب حسب ضرورت

تمام اجزاء کو عرق گلاب میں مکس کر کے پیسٹ بنالیں اور چہرے کے غیر ضروری بالوں پر لگا کر آدھے گھنٹے کے بعد اس ماسک کو گیلے ہاتھوں سے ہلکا ہلکا رگڑ کر اتار لیں۔ ہفتے میں دو بار استعمال کریں۔ چند دنوں کے استعمال سے چہرے کے غیر ضروری بال ختم ہو جائیں گے۔

چہرے کے بالوں کو کم کرنا

ہلدی کو مصری اور چنے کے ساتھ مکس کر کے دونوں ہاتھوں سے چہرے پر لگائیں۔ ایک ماہ کے استعمال سے چہرے کے بال کم ہو جائیں گے۔

چہرے سے بال ختم کرنا

بیسن کو پانی میں گھول کر چہرے پر لگائیں۔ جب یہ ہلکا خشک ہو جائے ہاتھ کی مدد سے کھرچ کر اتار لیں۔ اِس سے بال جڑ سے نکل آئیں گے۔ پانی میں نمک ڈال کر سوتی کپڑے سے اسے چہرے پر ملیں۔ تقریباً ایک ہفتے کے باقاعدہ استعمال سے بال ختم ہو جائیں گے۔ سلیمانی ہربل

غیر ضروری بالوں سے نجات

چہرے پر فالتو بالوں سے چہرے کی رنگت بھی متاثر ہوتی ہے۔ ایک کھانے کے چمچ شہد میں ایک آڑو کا گودا ملا کر پیسٹ بنالیں اور 10 منٹ کیلئے چہرے پر ماسک کی طرح لگا رہنے دیں پھر سادہ پانی سے منہ دھولیں۔ ایک ماہ کے اندر چہرے کے فالتو بالوں کی افزائش کم ہونا شروع ہو جائے گی اور چہرے کی رنگت میں ایک حسین طلسمی نکھار آنے لگے گا اور ہر دیکھنے والا چونکے بغیر نہیں رہے گا۔ روپ کرما

چہرے کے غیر ضروری بال ختم

شہد ایک کھانے کا چمچ　دودھ دو کھانے کے چمچ　انڈہ ایک عدد صرف سفیدی

تینوں اجزاء کو اچھی طرح مکس کر کے ماسک بنالیں اور چہرے پر آدھے گھنٹے تک لگا رہنے دیں۔ پھر نیم گرم دودھ میں روئی بھگو کر اس کی مدد سے اوپر سے نیچے کی جانب ماسک اتاریں اور نیم گرم پانی سے چہرہ دھولیں۔ ہفتے میں تین دن کے استعمال سے چہرے کی بال ختم ہو جائیں گے۔

غیر ضروری بال اتارنے کا آسان ٹوٹکہ

نیاز بو کے پانچ چھ پتے لے کر دو تین پیاز کی جھلی کے ساتھ پیس لیں۔ ہاتھ اور چہرے کے غیر ضروری بالوں پر رات کو سونے سے پہلے لگالیں اور صبح کو دھولیں۔ دس دن لگائیں، دس دن کے بعد بالوں کو اتار دیں۔ اگر زیادہ بال ہوں تو مدت بڑھا دیں۔ ساری زندگی بال دوبارہ نہیں آئیں گے۔

چہرے سے بلیک ہیڈز ختم کرنے کا علاج

بلیک ہیڈز دور کرنے کیلئے

ٹماٹروں کو فریج میں رکھ کر خوب ٹھنڈا کریں اور اسے چہرے پر ملیں۔ اس طرح سے چہرے کے سارے بلیک ہیڈز نکل جائیں گے۔ سلیمانی

بلیک ہیڈز کا خاتمہ

بغیر خوشبو والا صابن ایک عدد کرش کر لیں　گلاب کی پتیاں مٹھی بھر　ایلو ویرا کو گودا دو کھانے کے چمچ　پکانے کا تیل دو چمچ

ان تمام اجزاء کو برتن میں ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں اور چمچ کی مدد سے ہلاتے رہیں۔ جب سب چیزیں مکس ہو جائیں تو چولہے سے اتار لیں اور 72 گھنٹوں کیلئے فریج میں ٹھنڈا ہونے کیلئے رکھ دیں۔ اب اس آمیزے کو نکال کر کسی برتن میں رکھ لیں اور صبح شام اس سے چہرہ دھوئیں اور نہاتے وقت پورے جسم پر استعمال کریں۔ اس صابن کے ایک ہفتے کے استعمال سے ہی چہرے اور جسم پر موجود بلیک ہیڈز کا مکمل خاتمہ ہو جائے گا اور آپ کا چہرہ بالکل صاف ہو جائے گا۔ روپ کرما

ناک سے سیاہ کیلوں کا خاتمہ

ناک پر اچھی سی کولڈ کریم لگا کر ہلکا سا مساج کرنے کے بعد ململ کے کپڑے سے کریم اتار لیں۔ اب لیموں کے رس دار چھلکے کو ناک پر رگڑیں اور کیلوں کو آہستہ آہستہ ہاتھ سے دبا کر نکال لیں۔ گرد و غبار، مٹی کے ذرات اکٹھے ہونے سے بلیک ہیڈز کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ روزانہ اچھی طرح کلینزنگ کی جائے تو یہ مسئلہ کبھی بھی پیش نہیں آتا۔

آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے

لال کشمش دس دانے ایک گلاس پانی میں رات کو ڈالیں اور صبح اس کو کھالیں اور اِس کا بچا ہوا پانی پی لیں۔ یہ ایک ماہ تک کریں حلقے غائب

ہو جائیں گے۔سلیمانی دواخانہ

ہونٹوں کی سیاہی ختم کرنے کا نسخہ

بالائی میں لیموں کا تھوڑا سا رس ملا کر رات کو سوتے وقت لگائیں۔دودھ میں تھوڑی سی زعفران پیس کر روز لگائیں۔گریپ فروٹ کے رس میں چٹکی بھر چینی ملا کر لگائیں۔چقندر کا ٹکڑا کاٹ کر دن میں دو بار ہونٹوں پر رگڑیں۔غذا میں لیموں کا رس،تازہ پھل اور سلاد پتے شامل کریں۔سیب کے بیج پیس کر ہونٹوں پر رات کو لگائیں۔ٹماٹر ار کھیرے کا قتلہ ہونٹوں پر ملیں۔

پلکوں کو گھنا بنائیں

رات کو سونے سے پہلے تھوڑا سا بادام کا تیل انگلی کی مدد سے پلکوں پر لگائیں۔روزانہ یہ عمل دہرائیں،ایک ماہ کے مسلسل استعمال سے پلکوں کی خشکی ختم ہو جانے کے ساتھ گھنی ہو جائیں گی۔بادام کا تیل لگاتے ہوئے یہ احتیاط لازمی کریں کہ تیل آنکھوں میں نہ جائے۔اس کیلئے آپ مسکارے کا برش اچھی دھو کر استعمال کرسکتی ہیں۔

نزلہ زکام، بلغم اور کھانسی کا علاج

نزلہ زکام کا خاتمہ

ایک بڑا چمچ شہد ایک گلاس پانی میں ملا لیجئے پھر ایک چمچ ادرک کا رس ملائیں اور دن میں تین بار استعمال کریں۔

نزلہ زکام کا علاج

گل بنفشہ 3 گرام ملٹھی چھلی ہوئی 3 گرام

دونوں چیزیں چائے میں ڈال کر پینے سے نزلہ زکام کو آرام آجاتا ہے۔ تحسین فارما

نزلہ زکام اور کھانسی سے فوری آرام

ادرک ایک انچ کا ٹکڑا شہد ایک چائے کا چمچ ٹی بیگ ایک عدد پانی دو کپ

ادرک کو باریک چاپ کرلیں، اب کسی برتن میں دو کپ پانی ڈالیں اور اس میں ادرک ڈال دیں اور ابلنے دیں۔ جب پانی ایک کپ رہ جائے تو اِسے چولہے سے اتارلیں اور کسی کپ میں ڈال لیں۔ اب اِس میں شہد ڈال کر مکس کریں اور نیم گرم ہونے پر پی لیں۔ ایک کپ پینے سے ہی طبیعت بحال ہوجائے گی۔ ادرک کی چائے جسم کی کاہلی، سستی، درد، بخار اور نزلہ کیلئے انتہائی مفید ہے۔ روپ کرما

نزلہ زکام اور بلغم کا علاج

ایک گلاس دودھ ابالیں، اس کے بعد پانچ منٹ تک تھوڑا ٹھنڈا کریں پھر بلینڈر میں ڈال دیں اور ایک عدد انڈا کچا ڈال دیں اور مناسب چینی، چھوٹی الائچی کے دانے ڈال کر ملک شیک کی طرح بنالیں اور چائے کی طرح گرم گرم پی کر سوجائیں اور صبح نہار منہ بھی لیں۔ مزیدار دودھ طاقتور اور بہترین علاج بھی، اس سے بلغم پک کر خارج ہوگا۔ چند دن استعمال کے بعد نزلہ بھی ٹھیک ہوجائے گا۔

بلغم، دمہ، بادی اور نزلے کا خاتمہ

آدھا کلو کریلے مع بیج اور چھلکا کاٹ کر خشک کرلیں پھر سفوف بنالیں۔ کھانا کھاتے وقت جو بھی گھر میں سالن پکا ہوا اپنی کھانے والی پلیٹ میں ایک بڑی چٹکی کریلے کا سفوف ڈال روٹی کے ساتھ کھائیں۔ بلغم، دمہ، بادی اور نزلے کا خاتمہ ہوجائے گا اور اِس سفوف سے بلغم تو بالکل بھی نہیں رہنے دے گا۔ عبقری

جمی ہوئی بلغم خارج کرنے کا نسخہ

السی 9 ماشہ،مصری 2 تولہ۔ایک کپ پانی میں جوش دے کر اور چھان کر صبح شام پینے سے جمی ہوئی بلغم خارج ہوجاتی ہے۔سلیمانی دواخانہ

بلغم کا خاتمہ

ساڑھے چار تولے کسندر لیں۔اِسے رات کو تھوڑے سے پانی میں بھگو دیں۔صبح نہار منہ چھان کر پی لیں۔بلغم کی زیادتی کو ختم کرنے میں لاثانی دوا ہے۔اِس سے بھولنے کی بیماری کا بھی خاتمہ ہوتا ہے۔

بلغمی کھانسی کیلئے

لونگ،کالی مرچ اور ہرڑ پیلی ہر ایک 10 گرام کتھا سفید 30 گرام چھلکا کیکر 50 گرام

پہلی چار چیزوں کو کوٹ چھان کر ملا لیں اور چھلکا کیکر کے جوشاندہ میں کھرل کر کے دو دو رتی یعنی 270 ملی گرام کی گولیاں بنا لیں اور حسب ضرورت ایک سے دو گولی چوسیں۔اِس سے گلے کی بلغم صاف ہو کر خرخراہٹ دور ہوجاتی ہے،آواز صاف ہوجاتی ہے اور بلغمی کھانسی اور بدہضمی کیلئے بھی مفید ہے۔تحسین فارما

بلغمی کھانسی سے نجات پائیں

بادام کے مغز کے سات دانے پیس لیں۔تھوڑی سی چینی ملا کر صبح شام کھائیں۔چند دن میں بلغمی کھانسی کا خاتمہ ہوجائے گا۔

ملٹھی کے فائدے

مِلٹھی کی جڑ چوسنے سے کھانسی اور دمہ میں فائدہ ہوتا ہے۔پیاس کی شدت کم ہوتی ہے۔اس کی جڑ چوسنے کے بعد انسان بغیر پانی کے بارہ دن تک زندہ رہ سکتا ہے۔اِس کا مسلسل استعمال عمر میں اضافے کا باعث بنتا ہے،یرقان میں مفید ہے،آنکھوں میں زردی ختم کرنے میں مدد کرتی ہے۔اس کا جوشاندہ پینے سے بلغم قے کے ذریعہ خارج ہوجاتا ہے۔پھیپھڑوں کی نالیاں صاف ہوجاتی ہیں۔قے نہ آنے کی صورت میں بذریعہ دست پیٹ صاف ہوجاتا ہے۔السر اور ہاتھ پاؤں کی جلن میں مفید ہے۔

بلغم والی کھانسی کا علاج

گیہوں ایک پاؤ مٹی کے برتن میں جلا لیں۔اُسی برتن میں ہلدی بھی براؤن کر لیں۔دونوں کو ملا کر پاؤڈر بنا لیں۔آدھا چمچ بڑوں کیلئے اور چوتھائی چمچ بچوں کیلئے صبح شام دودھ یا شہد کے ساتھ لیں۔۔سلیمانی دواخانہ

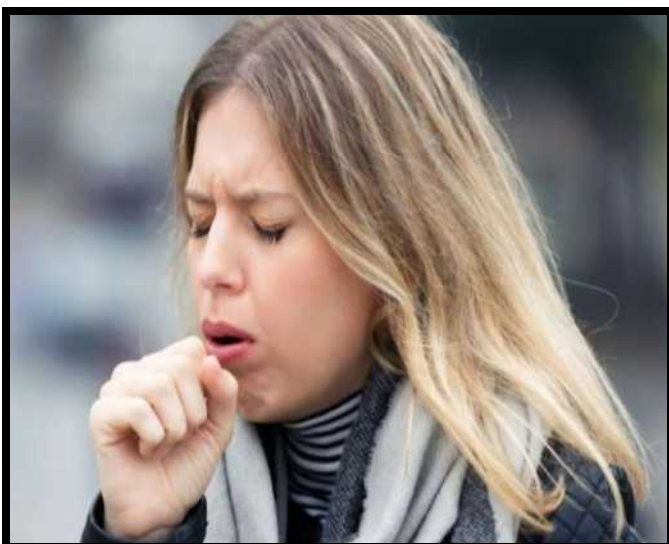
کھانسی کا میٹھا علاج

خشک دھنیا، چھوٹی الائچی اور چینی ہم وزن گرائنڈ کر کے پھکی بنالیں، دن میں تین بار ایک چمچ کھالیں۔کھانسی کیلئے لاجواب اور مزیدار پھکی ہے۔عبقری

کھانسی کا آسان علاج

سفوف دارچینی آدھا گرام شہد خالص دو چمچ ملا کر استعمال کریں، اِس سے کھانسی کو آرام آجائے گا۔تحسین فارما

کھانسی کا جلیبی سے علاج

جو بچے پڑھ رہے ہوں، جن کو کھانسی ہو، پوشیدہ امراض میں مبتلا نوجوان ایک پاؤ گرم دودھ میں 100 گرام جلیبی ڈال کر ایک ماہ مسلسل رات سونے سے دو گھنٹے پہلے کھائیں۔

کالی وخشک کھانسی اور چھینکوں کا علاج

کالی کھانسی کے علامات

کالی کھانسی کا دورہ دومنٹ تک رہتا ہے، آنکھوں سے آنسو آجاتے ہیں، چہرہ سرخ ہوتا ہے۔کھانسی کی صورت میں لیٹا ہوا بچہ اٹھ بیٹھتا ہے، کھانستے کھانستے سانس الٹ جاتی ہے، کھایا پیا سب قے کے ذریعہ نکل جاتا ہے۔ یہ وبائی مرض ہے، ایک دوسرے سے لگتی ہے، کمزور بچوں کو زیادہ لگتی ہے۔حکیم اجمل

کالی کھانسی میں مفید نسخہ

زنجبیل تین ماشہ، گل دھاوا تین ماشہ، کوکنار ایک ماشہ کو پانی میں اُبال کر دن میں دومرتبہ پلائیں۔

پانچ بادام شام کو بھگو دیں، صبح چھیل کر اِس میں مصری اور ایک کلی لہسن کی ملاکر پیس لیں اور کھلا دیں۔

خشک کھانسی کا نسخہ

سفید خشخاش اور مصری ہم وزن لے کر اچھی طرح پیس لیں اور دن میں دو تین بار چھ چھ ماشہ کھاتے رہیں۔ پرانی خشک کھانسی کا خاتمہ ہوجائیگا۔

خشک کھانسی اور دمہ کیلئے

ایک تولہ اسپغول، دودھ یا پانی کے ساتھ چالیس روز تک استعمال کرنے سے خشک کھانسی اور دمہ میں افاقہ ہوتا ہے۔سلیمانی ہربل

خشک کھانسی جو رات کو سونے نہ دے

خشک کھانسی کیلئے صبح شام ایک چمچ شہد میں چھ سات دانے کالی مرچ پیس کر ملاکر کھائیں۔ اِن شاءاللہ کھانسی میں سکون ملے گا اور چند دنوں کے استعمال سے کھانسی ختم ہوجائے گی۔

نزلہ زکام، سر درد اور چھینکوں کا علاج

تخم خشخاش، دھنیا خشک، اسطوخودوس سب 250 گرام، مغز بادام 500 گرام اور چینی سب کے برابر کوٹ کر پیس کر ملالیں۔ ایک چمچ تا دو چمچ صبح شام نیم گرم دودھ یا چائے یا پانی کے ہمراہ۔ دائمی نزلہ زکام، پرانی چھینکیں، سر درد اور درد شقیقہ میں کمال کی چیز ہے۔

یا

ملٹھی ،سونف اور کشمش ۔پہلی دو کو پیس کر چھان لیں اور کشمش ملا کر گولیاں بنائیں ۔تین سے چار گولیاں تین چار مرتبہ چوسیں ۔دائمی نزلہ زکام، پرانی چھینکیں، سر درد، درد شقیقہ میں کمال کی چیز ہے۔

ناک کی بڑھی ہوئی ہڈی کا علاج

اس بیماری کے باعث نزلہ زکام اور کھانسی کی شکایت رہتی ہے۔

نیم کے تازہ پتے 10 عدد نمک ایک چٹکی پانی ڈیڑھ کپ

اِن تمام چیزوں کو چولہے پر پکنے کیلئے رکھ دیں جب یہ پانی ایک کپ رہ جائے تو چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں ۔روزانہ رات سونے سے پہلے اِس پانی کو ناک میں ڈالیں ۔صرف ایک ہفتے کے استعمال سے ہی ناک کی بڑھی ہوئی ہڈی ٹھیک ہونے ساتھ غدود بھی ٹھیک ہو جائیں گے ۔ان شا اللہ

ہچکی بند کرنے کا علاج

ہچکی روکنے کا طریقہ

ایک چمچ بھر شکر کھا کر ایک دو گھونٹ پانی پی لیا جائے تو ہچکی رک جاتی ہے۔شکر کے ساتھ ایک چائے کا چمچ سونف، تین عدد بادام، ایک چھوٹی الائچی پیس کر یا ایسے ہی چبا کر اوپر سے پانی پی لیا جائے تو یقینی افاقہ ہوتا ہے۔ایک پاؤ دودھ میں دو چٹکی سونٹھ ملا کر پینے سے ہچکی بند ہو جاتی ہے۔ایک گلاس پانی رکوع کی حالت میں جا کر پینے سے ہچکی رک جاتی ہے۔لمبا سانس لے کر 19 سیکنڈ تک سانس روکے رکھنے سے ہچکی رک جاتی ہے۔کاغذ کے لفافے میں اس طرح سانس لیں کہ ہوا باہر خارج نہ ہو تو اس طرح بھی ہچکی رک جاتی ہے۔ہچکی کے وقت بڑا نوالہ نگلنے سے بھی ہچکی رک جاتی ہے۔لیموں کا ٹکڑا چوسنے یا اس کے رس کو پانی میں ملا کر غرارے کرنے سے افاقہ ہوتا ہے۔کھانے کے بعد ہچکی آنے کی شکایت میں نیم گرم پانی میں نمک ملا کر پینے اور قے کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ہچکی کے لگتے ہی خوب ٹھنڈا پانی پینے سے ہچکی رک جاتی ہے۔تحسین فارما

ہچکی بند کرنے کا ٹوٹکہ

کاغذ کا لفافہ یا پلاسٹک کا شاپر منہ اور ناک پر مشترکہ چڑھا دیں، ہاتھوں سے مضبوط دبا کر رکھیں تاکہ ناک اور منہ کی سانس کی ہوا باہر نہ نکلنے پائے۔اِس شاپر کے اندر ہی سانس لیں۔ایک دو منٹ کے اندر ہی ہچکی بند ہو جائے گی یا پھر 19 سیکنڈ تک ناک منہ پر ہاتھ رکھ کر مکمل طور پر سانس بند کر دیں ہچکی بند ہو جائے گی۔یا پھر اچانک سے اس پر کسی چوری کا الزام لگا دیں ہچکی بند ہو جائے گی۔یا پھر اسے اچانک سے تھپڑ مار دیں ہچکی بند ہو جائے گی۔

	Age Tooth Comes In (years)
Central Incisor	7.35
Lateral Incisor	8.45
Canine (Cuspid)	11.35
First Premolar (Bicuspid)	10.20
Second Premolar (Bicuspid)	11.05
First Molar	6.30
Second Molar	12.25
Third Molar	Variable 17 to 21
Third Molar	Variable 17 to 21
Second Molar	11.90
First Molar	6.05
Second Premolar (Bicuspid)	11.20
First Premolar (Bicuspid)	10.50
Canine (Cuspid)	10.35
Lateral Incisor	7.50
Central Incisor	6.40

Crown
Neck
Root

TOOTH ANATOMY

Enamel
Dentin
Pulp Cavity
Gums (Gingiva)
Root Canal
Bone
Cement
Nerve and Bloo
vesseles

دانتوں کی بیماریاں اور اُن کا علاج

مسوڑھوں کی سوجن دور

ایک گٹھی تازہ دیسی دھنیا لیکر ایک گلاس پانی میں اچھی طرح جوش دے کے ابال لیں۔ رات کو سونے سے پہلے اس پانی سے تین بار اچھی طرح کلیاں کرلیں۔ مسوڑھوں کی سوجن اور سوزش تین دن میں ہی ایسے غائب ہوجائے گی جیسے کبھی ہوئی ہی نہیں تھی۔ روپ کرما

مسوڑھوں سے خون

ایک کھانے کا چمچ کلونجی اور شہد۔ ایک پیالی پانی میں ملا کر خوب پکا کر ٹھنڈا کرلیں۔ اس پانی سے صبح وشام اچھی طرح کلیاں کریں۔ صرف تین سے چار مرتبہ ایسا کرنے سے دانتوں اور مسوڑھوں سے خون آنا بند ہوجائے گا۔

دانتوں کی سفیدی اور سانسوں میں مہک

ایک چائے کا چمچ ہلدی، ناریل کا تیل اور دو سے تین قطرے پودینے کے تیل کے مکس کریں۔ اس مکسچر کو معمول کے توتھ پیسٹ کے طور پر استعمال کریں۔ یہ پیسٹ دانتوں کی نگہداشت کے ساتھ ساتھ سفیدی بھی لوٹاتا ہے اور سانسوں کو بھی مہکاتا ہے۔ ڈان نیوز

اسٹرابیری سے دانتوں کا تحفظ

تازہ اسٹرابیری لیں اور چمچ سے کچل دیں۔ اس میں سمندری نمک کو مکس کریں اور اس پیسٹ کو ٹوتھ برش پر لگا کر نرمی سے دانتوں پر چند منٹ تک لگائیں، اِس کے بعد کلیاں کرلیں۔ یہ پیسٹ دانتوں کی سطح کو تحفظ دیتا ہے تاہم دو ہفتے میں صرف ایک بار کرنا ہے۔ ڈان نیوز

ناریل کا تیل بطور پیسٹ

دانتوں پر برش کرنے سے پہلے ناریل کے تیل کی کچھ مقدار دانتوں پر لگائیں اور پندرہ سے بیس منٹ کیلئے چھوڑ دیں۔ اس کے بعد ٹوتھ پیسٹ سے دانتوں پر برش کرلیں۔ ہفتے میں دو سے تین بار یہ عمل دہرائیں۔ ڈان نیوز

کیلے کے چھلکے بطور پیسٹ

چھلکے کا سفید حصہ دانتوں کے دونوں حصوں پر رگڑیں اور پھر پانچ سے سات منٹ انتظار کرنے کے بعد دانتوں پر برش کریں اور کلیاں کریں۔ دانتوں پر جمع ہونے والی پلاک کا صفایا ہوجاتا ہے اور سفید رنگت بھی بحال ہوجاتی ہے۔ یہ عمل مسلسل کرسکتے ہیں۔ ڈان نیوز

لیموں بطور پیسٹ

تین حصے لیموں کا رس اور ایک حصہ نمک، اچھی طرح مکس کرلیں۔دانتوں پر پیسٹ کے بعد اس محلول سے کلیاں کریں۔ ہفتے میں دو سے تین بار کریں منہ میں ورم ہونے کی صورت میں استعمال نہ کریں۔ڈان نیوز

تلسی کے پتے بطور پیسٹ

تلسی کے تازہ پتوں کو پیس کر پیسٹ بنالیں۔ٹوتھ پیسٹ کی جگہ روزانہ استعمال کرنے سے دانتوں کی سفیدی واپس آجائے گی اور دانت صحت مند ہو جائیں گے۔ڈان نیوز

ایلو ویرا کا جوس بطور پیسٹ

ایلو یرا کا جوس یا جیل اپنے دانتوں پر رگڑیں، برش سے مساج کریں اور کلیاں کرلیں۔ یہ عمل برش کرنے کے بعد بھی دہرا سکتے ہیں۔ چند ہفتوں میں مسکراہٹ سفید جگمگاتے دانتوں سے سج جائے گی۔ڈان نیوز

دانتوں کی مکمل حفاظت اور خوبصورتی

پھٹکڑی دس گرام، شہد 20 گرام، سرکہ 15 گرام

ان تین چیزوں کو مکس کرکے ہلکی آنچ پر پکائیں۔جب اچھی طرح پک جائیں تو اتارلیں اور ٹھنڈا کرکے کسی بوتل میں ڈال لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔اس سے دانت مضبوط، شفاف اور ہلنا بند ہو جائے گا۔

دانتوں کا درد ختم اور گرنا بند

دانت کی مضبوطی کیلئے ایک مٹھی بھر تل کھائیں۔دانت کے درد کی شکایت دور کرتا ہے، دانتوں کو گرنے سے روکتا ہے اور جسم کو غذائیت اور طاقت بھی فراہم کرتا ہے۔ہیلتھ ٹی وی

دانت یا داڑھ کے درد کا علاج

کچھ جوئے لہسن کے کوٹ کر اس میں نمک ملا کر پیسٹ بنالیں اور جس دانت یا داڑھ میں درد ہو اس کے اوپر یا نیچے رکھیں۔تھوڑا مشکل ہوگا لیکن درد تھوڑی دیر میں چلا جائے گا۔ان شااللہ

دانت درد کا حل

جس دانت میں درد ہو تو اس کے نیچے ادرک کا ٹکڑا یا لونگ رکھ دیں، درد بند ہو جائے گا۔ دانت کے درد کیلئے لونگ کو چبائیں یا اِس کے تیل کی بوند کو متاثرہ حصے میں ڈال دیں۔ یا پھر لوگ کے تیل کی دو سے تین بوندوں کو دو چائے کے چمچ پانی میں ملا کر اِس کی کلیاں کریں، آرام آجائے گا۔

دانت درد کا خاتمہ

عرق ونیلا کے تین قطرے ڈراپر میں ڈال کر متاثرہ دانت پر ٹپکائیں۔ دس منٹ کے بعد کلی کر لیں۔ ایک دفعہ کے استعمال سے ہی دانت کا درد مکمل طور پر ختم ہو جائے گا۔

ونیلا ایسنس جنرل سٹورز اور پنساریوں سے مل جاتا ہے۔ یہ وہی ایسنس ہے جو آئس کریم میں استعمال ہوتا ہے۔

دانتوں میں لگے کیڑے کا علاج

انگوری سرکہ دو تولہ پھٹکڑی کے پھول ایک تولہ کالی مرچ تین ماشہ شہد دو تولہ

ان سب کو شہد میں ملا کر پیسٹ بنا لیں۔ اس پیسٹ کو دن میں تین چار مرتبہ مسوڑھوں اور دانتوں پر ملیں اور پانی گرائیں۔ چند ہی دنوں میں دانتوں سے کیڑا ختم ہو جائے گا اور دانت موتیوں کی طرح چمکیں گے۔

کیلے کے چھلکے سے دانت چمکایئے

ایک کیلا لیں اس کا چھلکا اتار لیں۔ اب اس چھلکے کو پیس لیں۔ اپنے دانتوں پر اچھی طرح لگائیں۔ دو منٹ کیلئے ملیں اور بعد میں کلی کر لیں۔ آپ اپنے دانتوں میں فرق محسوس کریں گے۔ حکیم اجمل

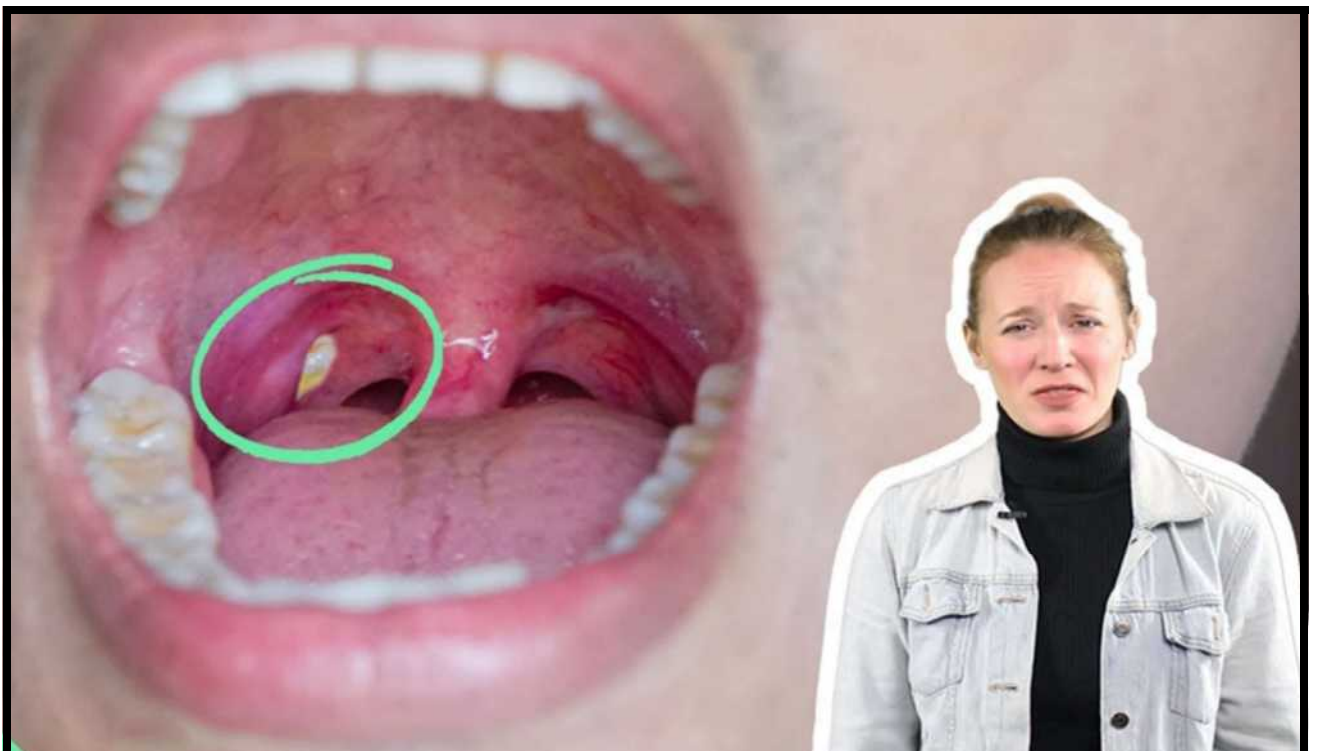
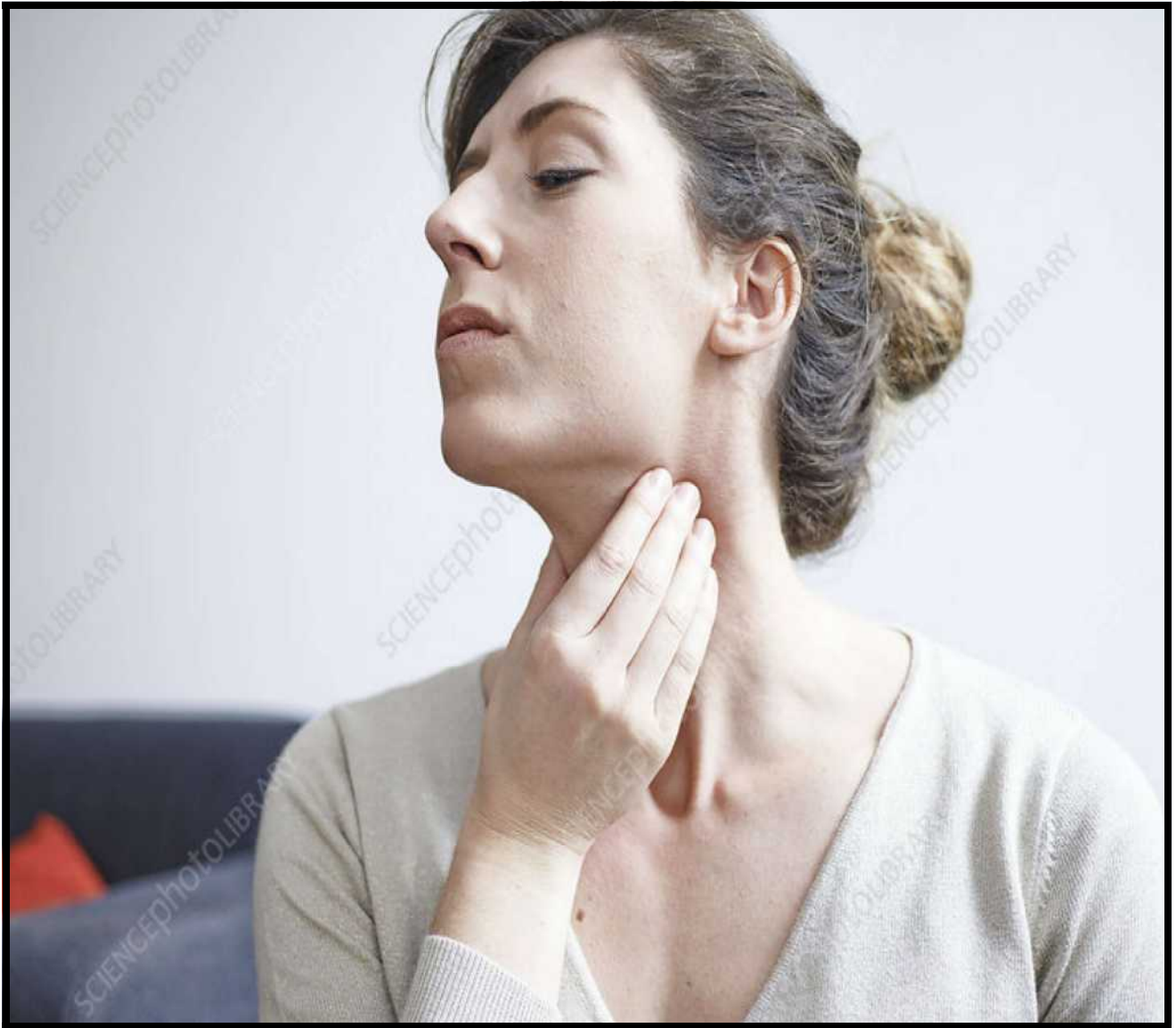
دانت مضبوط اور چمکدار

میٹھا سوڈا، کھانے کا نمک اور لونگ ہم وزن لیں۔ پیس کر پاؤڈر بنا لیں اور انگلی سے دانتوں پر لگائیں۔ دانتوں کی میل، مسوڑھوں کا درد اور خون کا آنا سب کیلئے لاجواب ہے۔

بچوں کے دانت پیسنے کی عادت ختم

جب بچہ سو جائے تو اس کے سرہانے کھڑے ہو کر سورہ مریم کی آیت 1 کو 7 مرتبہ پڑھیں۔ بچہ دانت پیسنا چھوڑ دیگا۔ سلیمانی دواخانہ

منہ کی ناگوار بدبو سے نجات

برش کے ساتھ ہر کھانے کے بعد تھوڑی سے سونف اچھی چبانے سے منہ کی بدبو کا مسئلہ ہمیشہ کیلئے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ ذرا مستقل مزاجی سے پندرہ دن ایسا کر کے تو دیکھیں، پرانی سے پرانی منہ کی بدبو کا اس سے بہتر علاج اور کوئی نہیں۔

گلے کے امراض کا علاج

گلے میں ریشہ گرنا

قسط شیریں 100 گرام لے کر ایک پاؤ شہد میں اچھی طرح ملا کر ایک معجون سا تیار کر لیں۔ایک چمچ چائے والا شام کو استعمال کریں۔اس کے علاوہ بھنے ہوئے کالے چنے 250 گرام، دھکنی مرچ 25 گرام دونوں کو اچھی مکس کریں اور ایک ٹی سپون نہار منہ اور اسی طرح ایک چمچ رات کو سونے سے پہلے استعمال کریں۔ گلے میں ریشے کا گرنا بند ہو جائے گا۔سلیمانی دواخانہ

گلے کی سوزش کا علاج

ادرک ایک انچ   کلونجی 20 دانے   کالی مرچ 10 دانے   پیاز ایک چھوٹا   شہد 100 گرام   سونف ایک چٹکی

ادرک اور پیاز کو باریک کاٹ لیں۔کالی مرچ، کلونجی اور سونف کو ثابت شہد میں ڈال دیں۔ایک دن پڑا رہنے دیں پھر سب اشیاء کو نکال دیں۔صرف شہد کو گھنٹہ گھنٹہ کا وقفہ دے کر چاٹیں۔ان شا اللہ شفا نصیب ہوگی۔سلیمانی

گلے کی خراش اور دُکھن کیلئے

گلے کی خراش، خشکی اور دکھن کیلئے ایک انڈے کی سفیدی، ایک بڑا چمچ شہد اور ایک پیالی گرم دودھ ملا کر گھونٹ گھونٹ پینا مفید ہے۔

گلے کا درد اور سوزش دور کرنے کا طریقہ

اجوائن ایک چوتھائی کھانے کا چمچ   لونگ دو عدد   نمک چٹکی بھر

اجوائن اور لونگ کو پیس کر سفوف بنالیں اور اس میں نمک ڈال کر مکس کر لیں۔اس سفوف کو منہ میں ڈال کر چبائیں۔ یہ خیال رہے کہ ان کو زیادہ سے زیادہ دیر تک چبا کر چوسنا ہے نگلنا نہیں۔اس عمل کو دن میں دو مرتبہ کرنے سے گلے کا درد اور سوزش ختم ہو جائے گی۔ گلے کا درد اور سوزش ختم کرنے کا انتہائی زبردست نسخہ ہے۔

بچوں میں گلے کی تکالیف کا علاج

چند پتے تازہ پودینے یا خشک دھنیے کا قہوہ بنالیں۔قہوے کے تین گھونٹ پلائیں اور تین بار غرارے کروائیں۔

بچوں کے ٹانسلز کا علاج

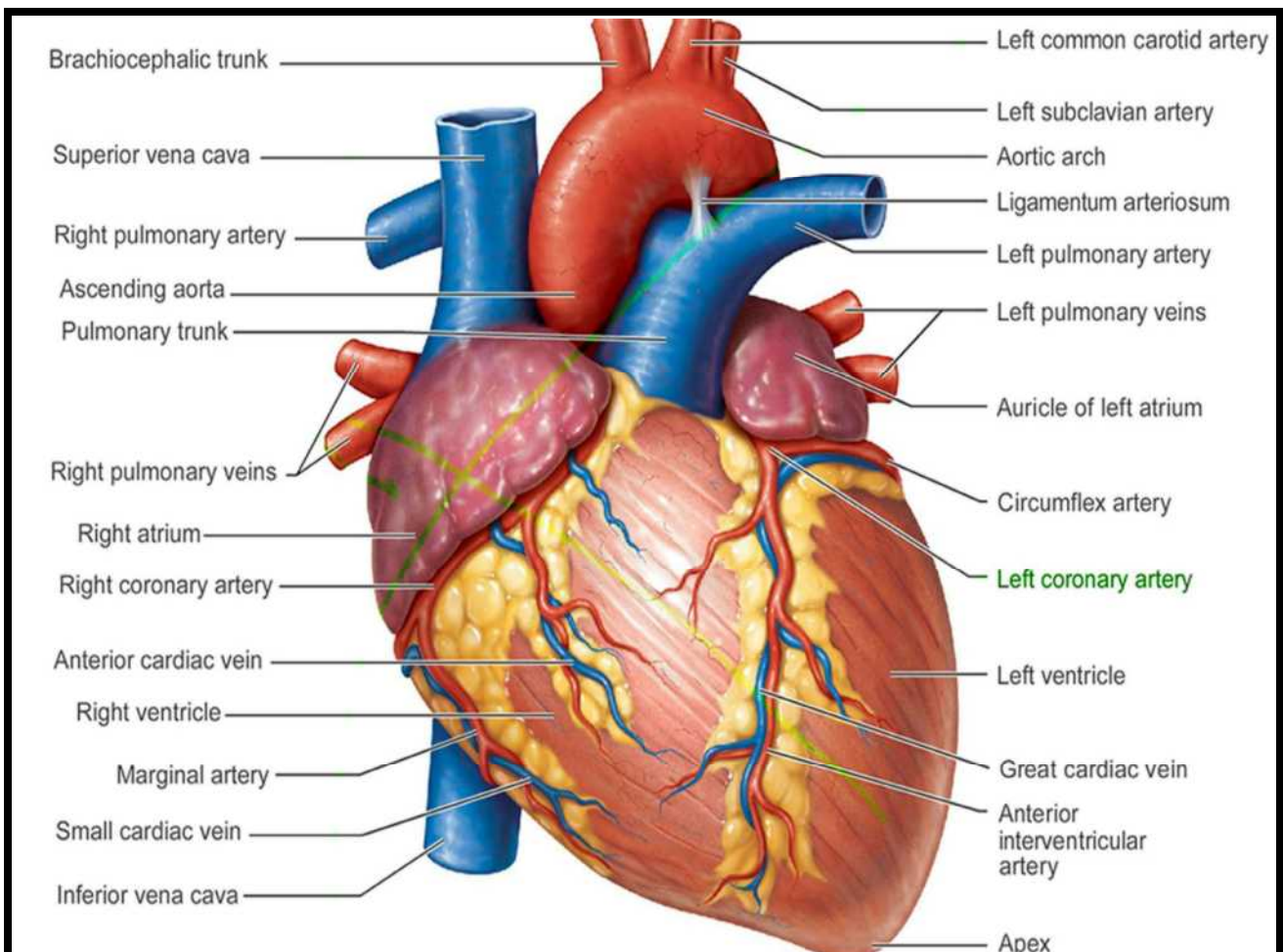
شہتوت کا پتہ ایک عدد   لہسوڑیاں تین عدد   ملٹھی آدھا گرام   املتاس کا گودا آدھا گرام   شہد تین چمچ   پانی ایک کپ

ایک برتن میں شہتوت کا پتا،لہسوڑیاں، ملٹھی ،املتاس کا گوداا ور پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے دیں۔ پندرہ منٹ کے بعد اسے چولہے سے اتار لیں اور شہد مکس کرلیں۔کسی شیشی میں ڈال کر ٹھنڈا کر کے محفوظ کرلیں۔دن میں دو بار ایک ایک کھانے کا چمچ کھلا دیں۔صرف دو ہفتوں کے لگا تار استعمال سے ہی ٹانسلز کا جڑ سے خاتمہ ہو جائے گا۔روپ کرما

سانس کی بیماری

ایک چھوٹی سی پیاز کا رس اور بڑی الائچی کو توے پر بھون کر اس کے دانے نہار منہ کھالیں،سانس کی بیماری کیلئے بہت مفید ہیں۔
رات کو ایک سیب میں چار لونگ دبا کر رکھ دیں اور سیب کو کپڑے سے ڈھک دیں۔صبح اٹھ کر وہ لونگ نہار منہ کھالیں۔

دمہ سے نجات

چار چمچ میتھی کے پتوں کو ایک گلاس پانی میں ابالیں۔جب آدھا پانی بچ جائے تو چھان کر گرم گرم پئیں۔کچھ عرصہ استعمال کرنے سے دمہ سے نجات مل جائے گی۔عبقری

دل کے امراض اور اُن کا علاج

دل کی بیماری کا سبب بننے والے چار عناصر

کولیسٹرول، بلڈ پریشر، شوگر اور تمبا کو نوشی۔ ان پر قابو پانا، ہارٹ اٹیک کے خطرات کو روکا جاسکتا ہے۔

دل کی دھڑکن کنٹرول کریں

گاجر کا جوس　　سیب کا جوس　　فالسے کا جوس　　لیموں کا جوس

دل کے بائی پاس آپریشن سے بچاؤ

مٹھی بھر خشک انار دانہ آدھا لٹر پانی میں دس منٹ تک ابال لیں اور انار دانہ نچوڑ کر نیم گرم جوشاندے کا ایک گلاس صبح خالی پیٹ پی لیں۔ ایک گلاس انار دانہ کا جوشاندہ روزانہ پینے سے یا آدھا گلاس تازہ انار کا جوس پینے سے یا ایک درمیانہ انار روزانہ خالی پیٹ کھانے سے دل کی شریانوں کو واپس اپنی پہلی حالت پر لایا جاسکتا ہے۔ انار کا استعمال خون کو پتلا کرنے، مضر کولیسٹرول کم کرنے اور اچھا کولیسٹرول بڑھانے میں حیرت انگیز فوری اثرات مرتب کرتا ہے۔ یہ دل کے پچاس امراض میں فائدہ مند ہے۔

دل کی کمزوری کا علاج

ایک چائے کی پیالی میں آدھی لونگ اور تھوڑی دار چینی ملا کر پینے سے دل کی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔

دل کی کمزوری دور

خشک دھنیا پسا ہوا ہم وزن مصری لے کر آدھا تولہ صبح اور آدھا تولہ شام کو کھائیں۔ دل کی کمزوری دور ہو جائے گی۔

انڈے کے فوائد

انڈے کی سفیدی زہر کے اثرات کو زائل کرتی ہے۔ انڈے میں آیوڈین اور سیلینیم کی اچھی مقدار ہوتی ہے جو حاملہ عورتوں اور نوعمر لڑکیوں کیلئے نہایت مفید ہے۔ انڈے کی زردی خون کے کولیسٹرول کی سطح کو کم کرتی ہے جس سے دل کی بیماریوں پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

دل کے بند وال کھولنے کا جادوئی نسخہ

ایک عدد بڑا سفید پیاز لیں جس کا وزن 100 گرام سے 150 گرام تک ہو، اس کو کوٹ کر اس کا پانی رس نکال کر اس پانی کو صبح نہار منہ پی

لیا کریں۔دس سے پندرہ دن کے اندراندر دل کے وال بالکل صاف ہو جائیں گے۔ پیاز کا رس پینے کے بعد ایک گھنٹہ بعد کچھ کھائیں پئیں۔ اگر سفید پیاز نہ ملے تو سرخ پیاز استعمال کریں۔

دل کی بند شریانیں کھولنے کا اکسیر نسخہ

ایک چائے کا چمچ زیتون کا تیل فجر اور عصر کے وقت خالی معدہ پینا ہے۔ یہ نسخہ پانچ ہفتوں تک استعمال کریں۔دل کی بند شریانیں کھل جائیں گی۔ دل کے مریض کو لمبی اور تیز واک نہیں کرنی چاہیے۔سلیمانی دواخانہ

اختلاج قلب کا ہربل علاج

بالچھڑ،گل گاؤزبان اور اومانی لیموں

پانی کا ایک بڑا کپ آگ پر چڑھائیں،اُس میں آدھا اومانی لیموں جو درخت پر خشک کیا گیا ہو ڈالیں، پھر پانچ چھ پھول گل گاؤزبان کے ڈالیں اور بعد میں ایک سے ڈیڑھ چٹکی بالچھڑ ڈال دیں۔ جوش آنے کے بعد اتارلیں،نیم گرم استعمال کریں۔کوشش کریں کے رات کو استعمال کریں۔دس بارہ دن کے بعد فرق آنا شروع ہو جاتا ہے۔ڈیڑھ ماہ کے استعمال سے بند شریانیں کھل جاتی ہیں، دل کی دھڑکن نارمل ہو جاتی ہے اور بڑھا ہوا دل اپنی حالت پر آجاتا ہے۔

دل کے دورے کے خدشات کم

اپنی روٹی یا بریڈ کو زیتون کا تیل میں بھگو کر کھانے سے صرف چھ ہفتوں میں دل کے دورہ کے خدشات میں کمی آجاتی ہے۔اس کا مستقل استعمال دل کی شریانوں میں بیماری کو دور کرتا ہے۔صرف 20 ملی لیٹر روزانہ یعنی چار چائے کے چمچ صحت بالغاں کیلئے مفید ہیں جو کھانے کے دوران روٹی کے ساتھ کھائی جانے والے سلاد کے مساوی ہیں۔تحسین فارما

ہارٹ اٹیک سے بچنے کے طریقے

بڑھتے ہوئے وزن کو کنٹرول کریں،سگریٹ نوشی بالکل چھوڑ دین،غذائیت سے بھرپور خوراک کھائیں۔روزانہ ورزش کریں۔ہمیشہ خوش رہا کریں۔شوگر کو کنٹرول میں رکھیں۔رات سونے سے پہلے پانی پی لیا کریں۔

دل کے درد کا علاج

اجوائن کھانے سے دل کا درد فوراً ختم ہو جاتا ہے۔اس لئے اجوائن کو اپنے کچن میں لازمی استعمال کریں۔ہم ٹی وی

روغن زیتون کے فوائد

امراض قلب اور موٹاپے سے بچاتا ہے، خارش کے جراثیم ہلاک کرتا ہے، شریانوں کی تنگی، انجماد خون میں فائدہ مند ہے، کولیسٹرول کو جسم میں جذب ہونے سے روکتا ہے اور خود جذب ہو جاتا ہے۔ ایک چمچ زیتون میں چوتھائی ہلدی مکس کر کے کھانے سے پہلے استعمال کریں۔ آنتوں کے زخم کیلئے فائدہ مند ہے۔

دل کو صحت مند بنانے والے غذائیں

سیب، بہی، امرود، کشمش اور چکوترا۔ ہیلتھ ٹی وی

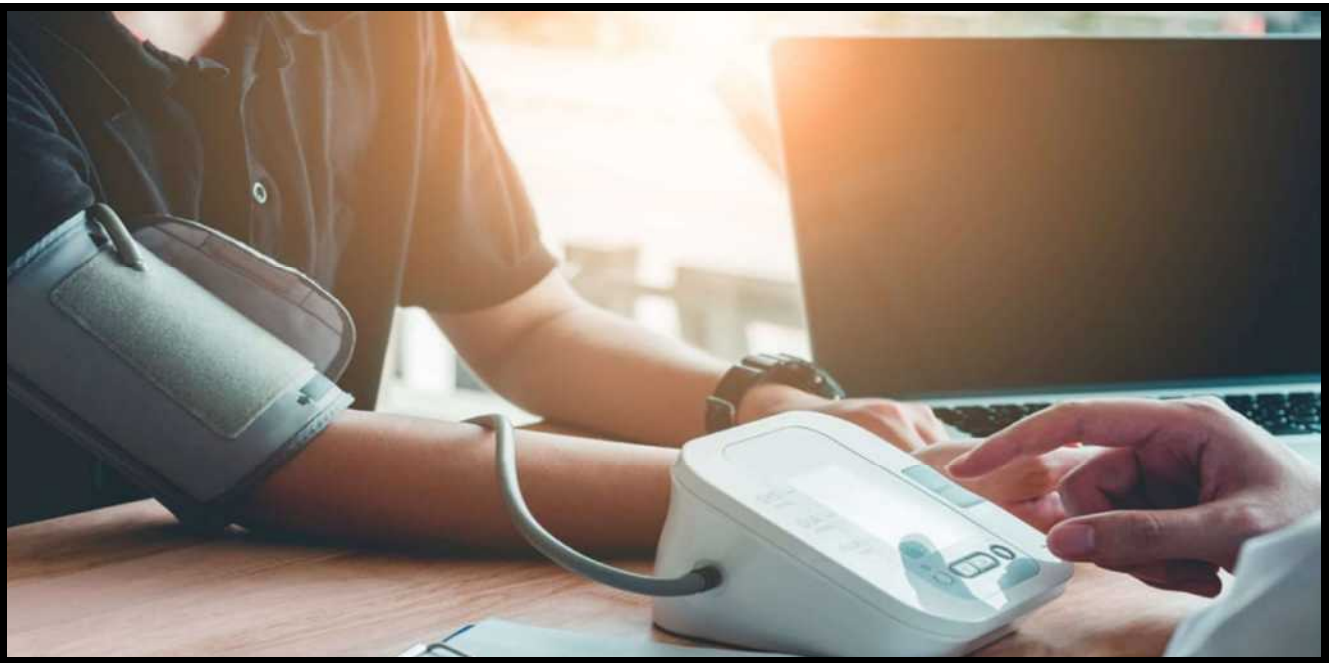
دل کی تقویت کیلئے

تین سے چار کھجور رات بھر پانی میں بھگو دیں اور صبح نہار منہ کھائیں۔ یہ عمل ہفتے میں دو بار کریں۔

دل کی صحت کو بہتر بنائے

آدھا گلاس انار کا جوس اور تین چار کھجوروں کا استعمال دل کی صحت کو بہتر بنانے کا باعث بنتا ہے۔ ہیلتھ ٹی وی

دل کیلئے فائدہ مند

روزانہ دو سے چار دانے پستہ کھانا دل کی صحت بہتر بنانے میں مدد دیتا ہے۔ ڈان نیوز ہیلتھ

لواور ہائی بلڈ پریشر کا علاج

لو بلڈ پریشر فوراًاپ

ایک گلاس نیم گرم دودھ میں دوچمچ چھوٹی مکھی کا خالص شہد ملا کردیں۔مریض کا بلڈ پریشر فورانارمل ہوجائے گا۔اگر مسلسل بلڈ پریشر لو رہتا ہو تو روزانہ ایک اُبلا ہوا انڈہ نمک لگا کر کھائیں، بلڈ پریشر نارمل رہے گا۔عبقری

ہائی بلڈ پریشر سے چھٹکارا

ورزش کرنے سے ہائپرٹینشن میں نمایاں کمی واقع ہوتی ہے اور بلڈ پریشر قابو میں رہتا ہے۔سائیکل چلانا بلڈ پریشر سمیت کئی بیماریوں کیلئے مفید ہے۔نمک کا استعمال کھانے میں کم یا ختم کردیں۔روزانہ 7 سے 8 گھنٹے کی نیند انتہائی ضروری ہے۔حکیم اجمل

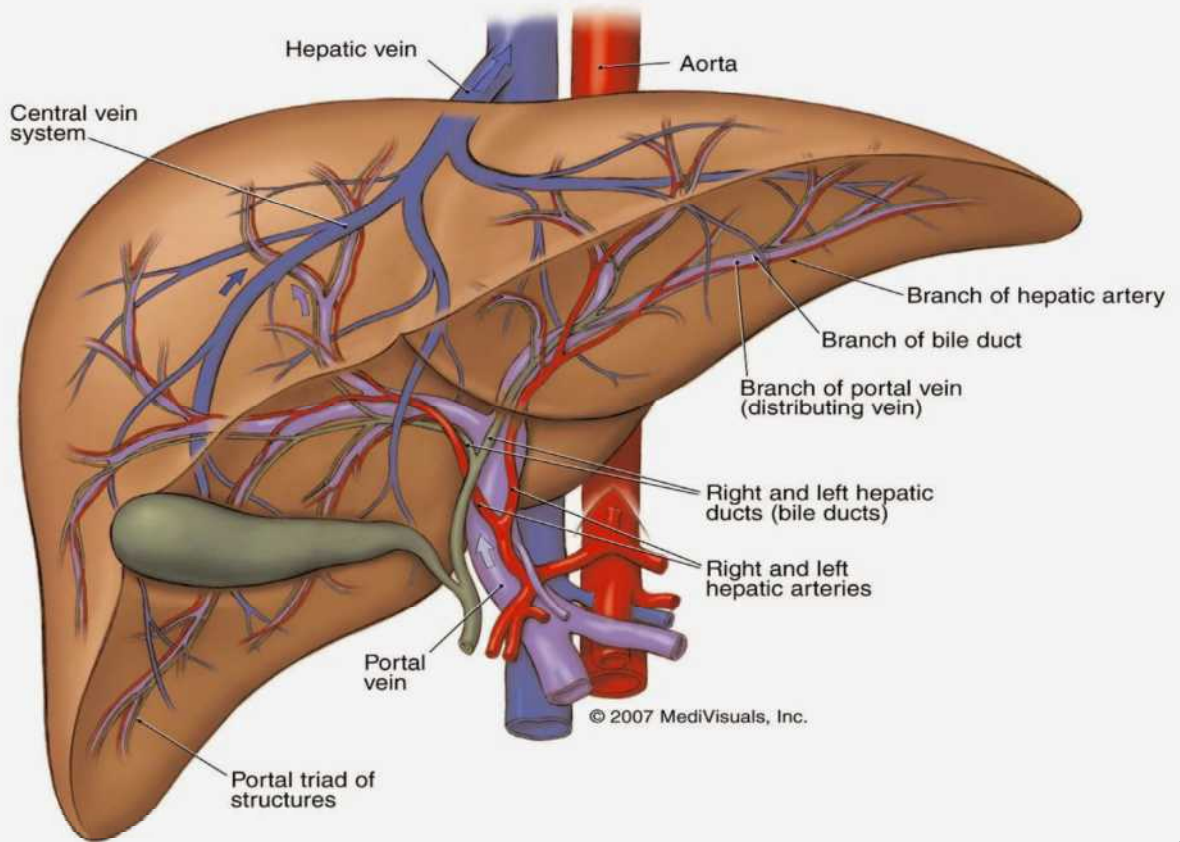
ہائی بلڈ پریشر پر قابو پائیں

ایک کپ پانی میں بارہ چھوٹی الائچی کھول کر ڈال لیں اور اتنا ابالیں کہ پانی آدھا کپ سے کم رہ جائے۔یہ عرق مسلسل دو ہفتے تک استعمال کریں۔دن میں کسی بھی وقت پینے سے اس مرض سے ہمیشہ نجات مل جائے گی۔جیسے ہی وٹامن ڈی کی کمی پوری ہوگی یہ مرض خودبخود ختم ہو جائے گا۔سلیمانی ہربل

بلڈ پریشر کتنا ہونا چاہیے؟

ڈاکٹرز کے بقول ہائی بلڈ پریشر 120 سے کم ہونا چاہیے اور لو بلڈ پریشر 80 سے کم ہونا چاہیے۔ھبہ لائف

قوت مدافعت کا خزانہ

لہسن انسان کی قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے۔انسانی جسم میں مشقت کی صلاحیت بڑھادیتا ہے۔تھکن دور کرتا ہے۔چند ہفتے تازہ لہسن استعمال کرنے سے طویل عرصے کیلئے بلڈ پریشر سے جان چھوٹ جاتی ہے۔سلیمانی دواخانہ

جگر کی بیماری کا علاج

جگر کی بیماری کا علاج

☆...... لوکی یعنی کدو کو آگ پر سینک کر بھرتہ بنا کر اس کا رس نکالیں۔اس میں مصری ملا کر پینا جگر کی بیماری میں مفید ہے۔

☆...... خربوزے استعمال کرتے رہنے سے جگر کی سوجن ختم ہوتی ہے۔

☆...... سیب کھاتے رہنے سے جگر کو تقویت ملتی ہے۔گاجر کا استعمال کرتے رہنے سے جگر کو فائدہ ہوتا ہے۔

☆...... صبح سورج نکلنے سے پہلے منہ ہاتھ دھو کر ایک چٹکی کچے چاول پھانک لینے سے جگر مضبوط ہوتا ہے۔

جگر کا علاج

لیموں کے چار حصے کر لیں مگر ٹکڑے الگ نہ کریں۔ایک ٹکڑے میں ہلکا سا نمک،ایک میں ہلکی سیاہ مرچ پسی ہوئی،ایک میں سونٹھ اور چوتھے ٹکڑے میں مصری یا چینی لگا دیں۔رات کو پلیٹ میں رکھ کر ڈھانپ دیں۔صبح توے پر گرم کر کے چوسنے سے جگر درست ہو جائے گا۔ایسے مریض کیلئے یہ دوا اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔عبقری

جگر کی صفائی اور صحت کیلئے

لہسن، ہلدی، ہرا دھنیا، تازہ سبزیاں اور زیادہ سے زیادہ پانی استعمال کریں۔

یرقان اور ہیپاٹائٹس کا علاج

یرقان کی علامات

بھوک نہ لگنا، چہرہ سیاہ ہو جانا، ہاضمہ خراب ہو جانا، منہ کا ذائقہ تلخ ہو جانا،طبیعت بے چین ہو جانا،آنکھیں زرد ہو جانا، زبان مسوڑے جلد کی رنگت تبدیل ہو جانا اور روغنی غذاؤں سے نفرت ہو جانا۔ھبہ لائف

یرقان کے مرض میں غذائی پرہیز

آلو،اروی، بھنڈی، لہسن، پیاز، سرخ مرچ اور تمام قسمی روغنی چیزوں سے پرہیز کیا جائے۔ھبہ لائف

یرقان کے مرض میں مفید غذائیں

نرم کھچڑی، کدو، ٹنڈا، پالک، گاجر، لوکاٹ، مولی، سنگترہ اور گنڈیری بہت ہی مفید غذائیں ہیں۔ ھبہ لائف

یرقان کا علاج

دیسی خرگوش ذبح کر کے آلائشیں نکال لیں، گوشت دھوئیں نہیں اور اسے لاہوری نمک اچھی طرح لگا کر کھلی ہوا میں رکھیں۔ گوشت کو صبح گھی میں تل لیں۔ تلے ہوئے گوشت کو تھوڑا تھوڑا کر کے سارا دن کھائیں۔ اس کے علاوہ پانی پئیں نہ کچھ اور کھائیں۔ دوسرے دن سے اپنے معمول کی غذا لیں۔ یرقان میں بہت مفید ہے۔ سلیمانی دواخانہ

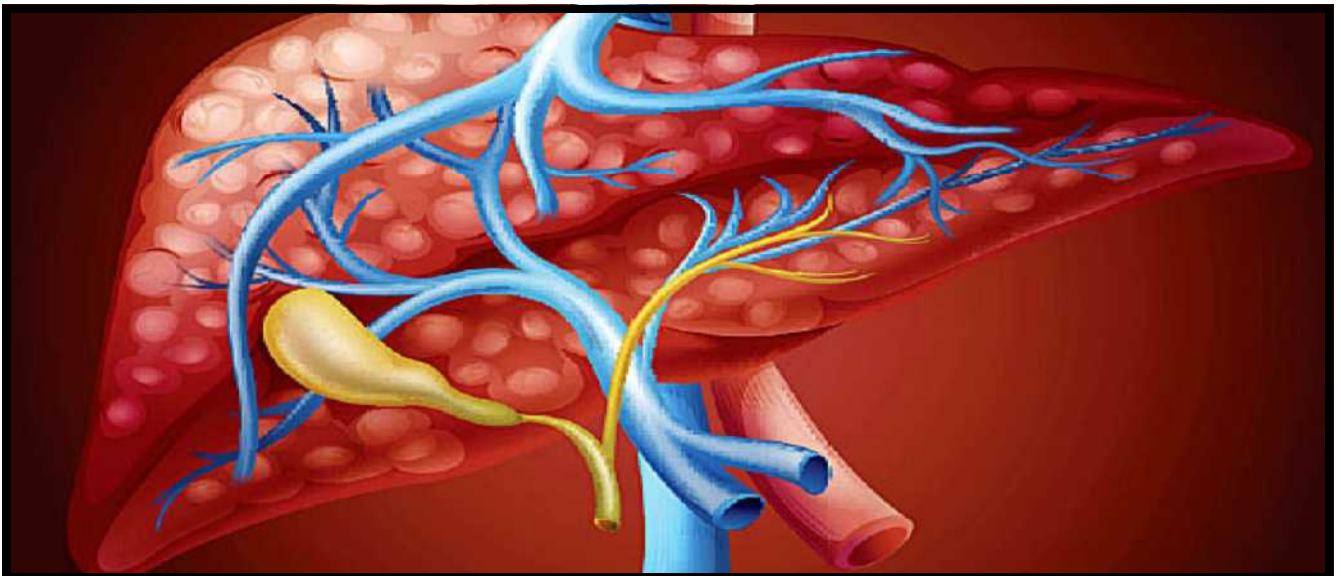
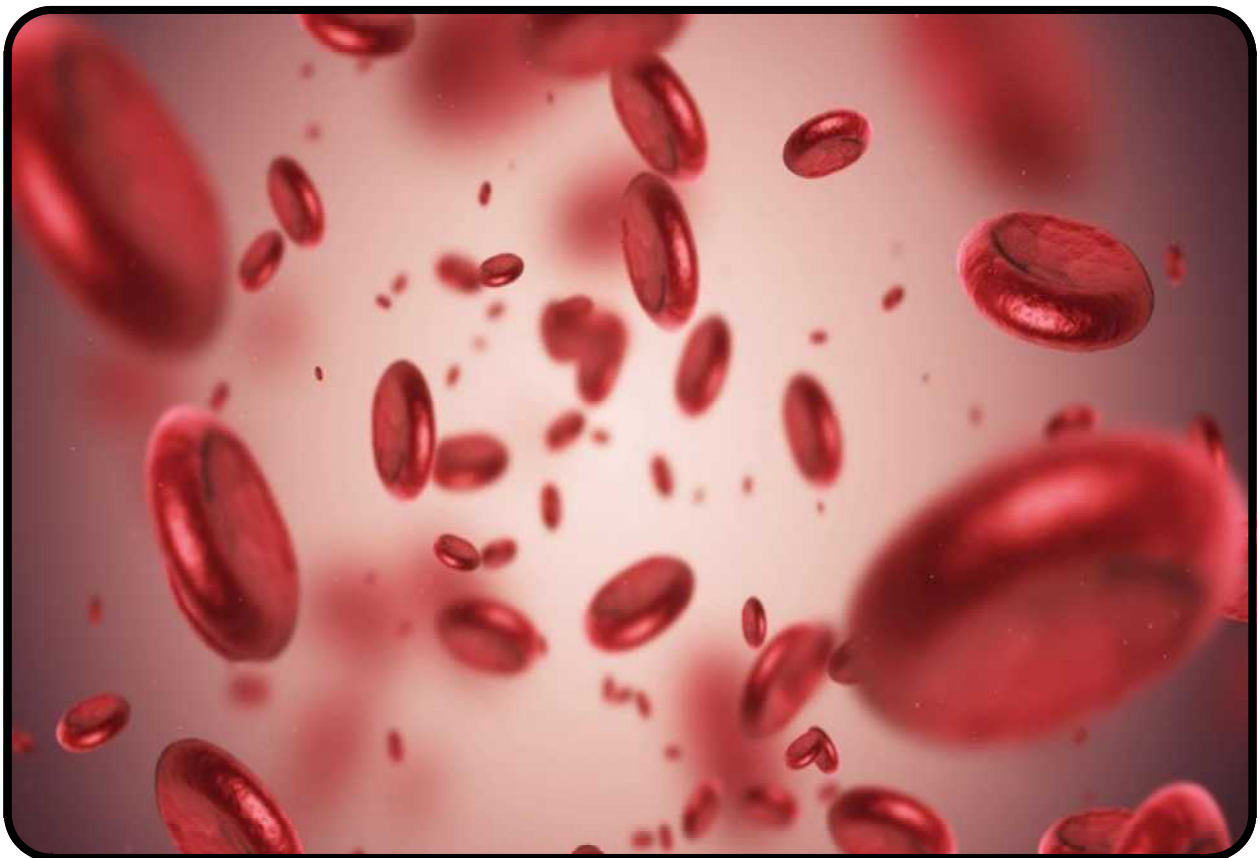
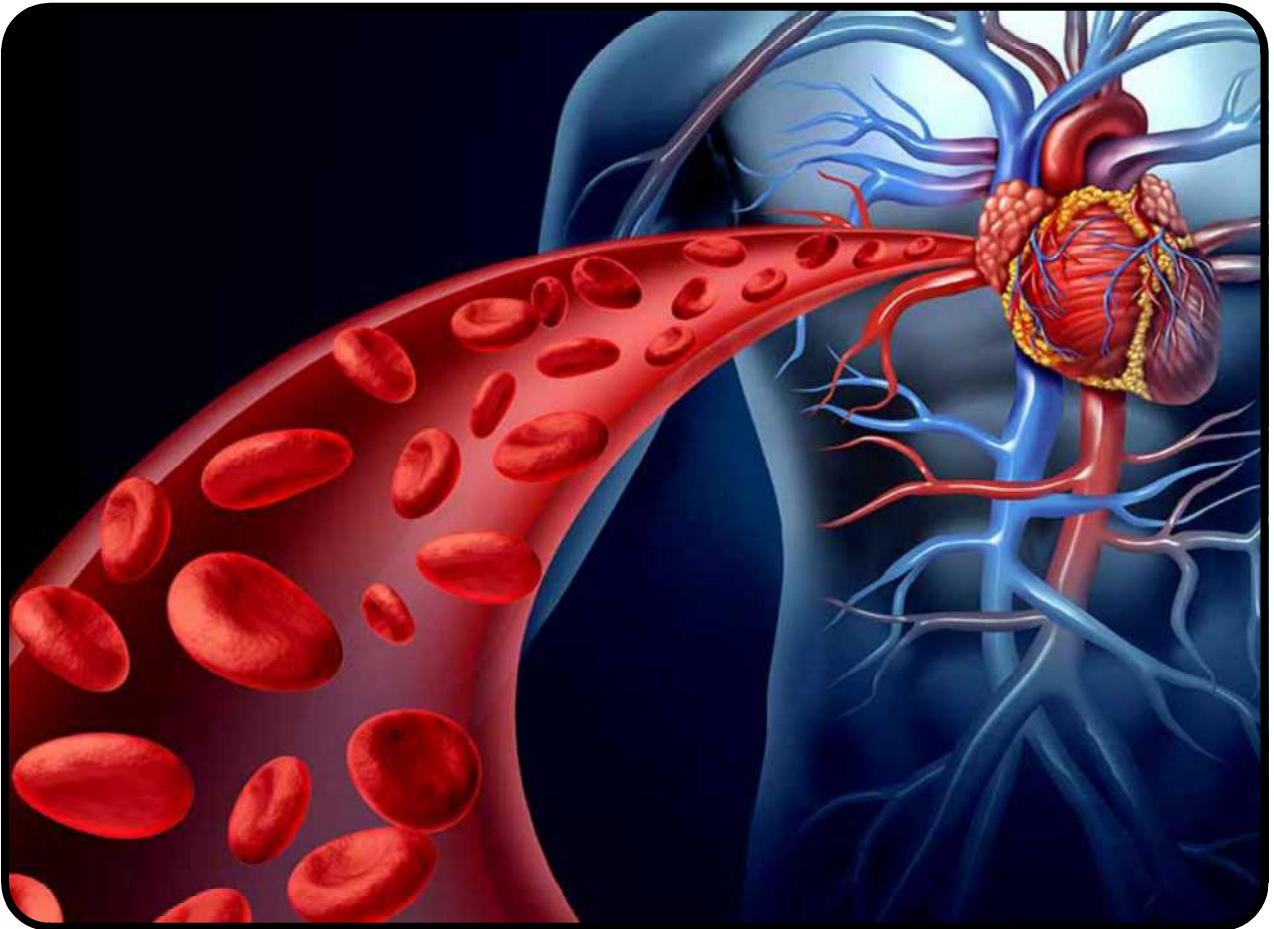
ملٹھی کے فائدے

ملٹھی یرقان میں مفید ہے۔ آنکھوں میں زردی ختم کرنے میں مدد کرتی ہے۔

یرقان کا آزمودہ نسخہ

نوشادر، طباشیر، الائچی چھوٹی، جوکھار، کشتہ فولاد تمام 20،20 گرام، مصری 50 گرام، کوٹ چھان کر سفوف بنالیں۔ ایک گرام صبح، دوپہر، شام کھانے کے بعد استعمال کریں۔ یرقان کیلئے یہ نسخہ آزمودہ اور مجرب ہے۔

ہیپاٹائٹس بی اور سی کا مکمل خاتمہ

کیلے کا چھلکا اتار کر لمبائی میں چیرا لگا دیں اور اس میں چٹکی رائی بھر دیں۔ اب باوضو ہو کر اس کیلے پر تین بار درود ابراہیمی پڑھیں اور کیلے کو کسی صاف برتن میں ململ کے کپڑے سے ڈھانپ کر رات کو کھلی چھت پر اوس یعنی شبنم میں رکھ دیں۔ صبح نہار منہ اس کیلے کو کھا لیں۔ اسی طرح تین دن کیلے کھانے ہیں۔ چوتھے دن جا کر اپنا ٹیسٹ کروائیں۔ ان شا اللہ یرقان کا نام ونشان بھی نہیں ملے گا۔ سلیمانی دواخانہ

خون کی کمی کا علاج

خون کی کمی دنوں میں دور

رات کو ایک کپ پھیکے دودھ میں ایک چمچ شہد ملا کر پینے سے ہر قسم کی کمزوری، خاص طور پر خون کی کمی کا تیر بہدف علاج ہے۔

چقندر، وٹامن بی کا جادو

ایک ماہ تک روزانہ چقندر کا ایک گلاس جوس پیئیں، خون کی کمی پوری کرے، سرخ خلیے بنائے اور ایچ بی لیول پورا کرے۔

خون کی کمی پورا کرنے کا گھریلو ٹوٹکا

چقندر ایک عدد　کھیرا ایک عدد　کالی مرچ ایک چٹکی　کالا نمک ایک چٹکی　پانی ایک گلاس

چقندر اور کھیرے کو باریک کاٹ لیں۔اب بلینڈر میں کٹی ہوئی چقندر اور کھیرے ڈال کر جوس نکال لیں۔اب اس جوس میں ایک گلاس پانی ڈال کر مکس کر لیں۔مکس کرنے کے بعد کالی مرچ اور کالا نمک ڈال کر پی لیں۔اسے نہار منہ پیا جائے تو زیادہ فائدہ ہوگا۔اس جوس کے صرف ایک ہفتہ روزانہ کے استعمال سے آپ اپنے جسم میں حیران کن نتائج دیکھیں گے اور ایک مہینے کے مسلسل استعمال سے آپ جسمانی طور پر فٹ ہو جائیں گے اور آپ کا جسم اندونی بیماریوں سے بالکل پاک ہو جائے گا۔روپ کرما

خون کی کمی دور کرنے کے علاج

پالک:۔ پالک جسم میں فوری خون بناتا ہے، اسے سلاد میں استعمال کریں۔روزانہ ایک پلیٹ ہری سبزیوں کا سلاد کھانے سے خون کی کمی کو دور کیا جا سکتا ہے۔اس کے علاوہ پالک کا جوس بھی بہت مفید ہے۔

چقندر:۔ یہ سبزی جسم میں آئرن کی کمی کو دور کرتی ہے، سرخ خلیوں کی مرمت کرتی ہے۔کسی بھی شکل میں غذا کا حصہ بنائیں۔

سرخ گوشت:۔ ہفتے میں دو سے تین بار بڑا گوشت ضرور کھائیں۔

ٹماٹر:۔ وٹامن سی حاصل کرنے کیلئے ٹماٹر کھائیں کیونکہ وٹامن سی زیادہ سے زیادہ آئرن جذب کرنے کی صلاحیت پیدا کرتا ہے۔

انڈے:۔ یہ بھی آئرن کے حصول کا بہترین ذریعہ ہیں۔ایک انڈا روزانہ کھانے سے خون کی کمی دور ہو سکتی ہے۔

شوگر یا ذیابیطس کا علاج

ذیابیطس کی علامات

دی گئیں علامات میں سے اگر سات علامات دو مہینے تک آپ میں پائی جاتی ہیں تو آپ اپنے معالج سے مشورہ کریں۔
تھکن، اداسی، افسردگی، پریشانی، اضطراب، بے قراری، کمزوری، ناامیدی، غصہ جلدی آنا، زندگی بوجھ لگنا، ہاضمہ بگڑ جانا، بھوک کم لگنا، قبض یا پیچس، جنسی کمزوری، نظر کی کمزوری، یادداشت میں خلل، نیند میں خلل، سینے پر دباؤ، دل کی دھڑکن میں بے اعتدالی، جلد کا بے رونق ہونا، بھری محفل میں تنہا ہونا۔

ذیابیطس یا شوگر کا علاج

شوگر کے مرض کو کنٹرول کرنے کیلئے میتھی کے بیج موٹے موٹے پیس کر 20 سے 100 گرام تک دن میں تین بار تقسیم کر کے استعمال کریں، اس کا کوئی سائیڈ افیکٹ نہیں۔ دس دن استعمال کر کے پھر شوگر لیول چیک کریں۔ تحسین فارما

شوگر کا شافی علاج

آم کے ایسے پتے جو خود جھڑ جاتے ہیں، اکٹھا کر کے سائے میں رکھ کر خشک کر لیں اور پھر باریک پیس لیں۔ اکسیری دوا تیار ہے۔ اسے روز صبح شام ڈیڑھ ماشہ تازہ پانی کے ساتھ کھائیں۔ ان شاءاللہ شفا ملے گی۔ سلیمانی دواخانہ

شوگر کے مریضوں کیلئے

دو عدد بھنڈی لے لیں اور دونوں سرے کاٹ کر الگ کر دیں۔ اب اِن کے دو تین ٹکڑے کر لیں اور ایک گلاس پانی میں ڈال دیں۔ گلاس کو ڈھانپ دیں اور اسے رات بھر کسی خشک جگہ پر رکھ دیں۔ صبح اٹھ کر ناشتے سے پہلے بھنڈی کے ٹکڑے نکال کر گلاس کا پانی پی لیں۔ یہ عمل روزانہ کریں۔ دو ہفتوں میں آپ اپنی شوگر کی سطح میں کمی محسوس کریں گے۔ سلیمانی دواخانہ

شوگر کے مریضوں کیلئے دلیہ کھائیں

ناشتے میں ہفتے میں تین سے چار مرتبہ گندم یا جو کا دلیہ بھی استعمال کرنا چاہئے۔ اس میں موجود لحمیات اور غذائی ریشے ہاضمے کو بہتر بناتے ہیں اور شوگر کی شرح میں کمی کا باعث بنتے ہیں۔

شوگر کے مریضوں کیلیئے

مغز کرنجوا اور جامن کی گٹھلی ہر ایک سو گرام

دونوں کو پیس کر ایک ساتھ پاؤڈر بنالیں۔صبح ناشتے سے پہلے ایک چائے کا چمچ اور رات کو کھانے سے پہلے ایک چائے کا چمچ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔جو لوگ کھانے سے پہلے نہیں کھا سکتے وہ اسے کھانے کے ایک گھنٹے بعد استعمال کرلیں۔شوگر کو کنٹرول کرتا ہے،شوگر کیوجہ سے جسمانی تکلیف اور کمزوری ختم کرتا ہے، ہاتھ پاؤں کا سن ہوجاتا، ہاتھ پاؤں کی جلن، پورے جسم کا درد، جوڑوں کا درد، سستی اور کاہلی سب ختم کرتا ہے۔ایک ماہ استعمال کریں۔

شوگر کا علاج

دو چمچ آملہ جوس اور ایک کپ فریش کریلا جوس ملا کر روزانہ دو ماہ تک پئیں۔خون میں شوگر کو کم کرے گا اور ذیابیطس کو کنٹرول کرے گا۔ھبہ

ذیابیطس اور میتھی دانہ

ذیابیطس کے مریض روزانہ ایک چمچ میتھی دانہ کھائیں۔میتھی دانہ کھانے سے شوگر،کولیسٹرول اور ٹرائی گلیسرائیڈ میں کمی آتی ہے۔ذیابیطس کے مرض میں میتھی دانہ کا استعمال ڈرامائی نتائج دے سکتا ہے۔

ذیابیطس کے مریضوں کیلیئے

شوربے کے سالن کا گوشت کھائیں،روکھی بوٹیوں اور باربی کیو سے اجتناب کیجئے۔چہل قدمی،نماز کی پابندی،مسواک کا استعمال،آٹھ گھنٹے کی بھرپور نیند، ہر گھنٹے میں ایک گلاس پانی، گائے اور بھینس کے گوشت اور سری پائے سے اجتناب۔پالک، چاکلیٹ اور کولڈ ڈرنگ بند، بیری کا شہد استعمال کریں۔ہیلتھ ٹی وی

شوگر کا علاج

آم کے نوخیز پتوں کو رات بھر پانی میں بھگونے کیلیئے رکھ دیں۔صبح ان پتوں کو پانی میں اچھی طرح نچوڑ لیں۔کسی دوسرے برتین میں چھان لیں۔روزانہ صبح کے وقت پی لیں۔شوگر میں کافی فائدہ ہوگا۔ھبہ لائف

شوگر کو کنٹرول کرنے کا نسخہ

دو چمچ میتھی دانہ ایک کپ پانی میں ڈال کر رات کے وقت پینے سے ذیابیطس کنٹرول ہوجاتی ہے۔

لو بلڈ شوگر کنٹرول کرنے کا طریقہ

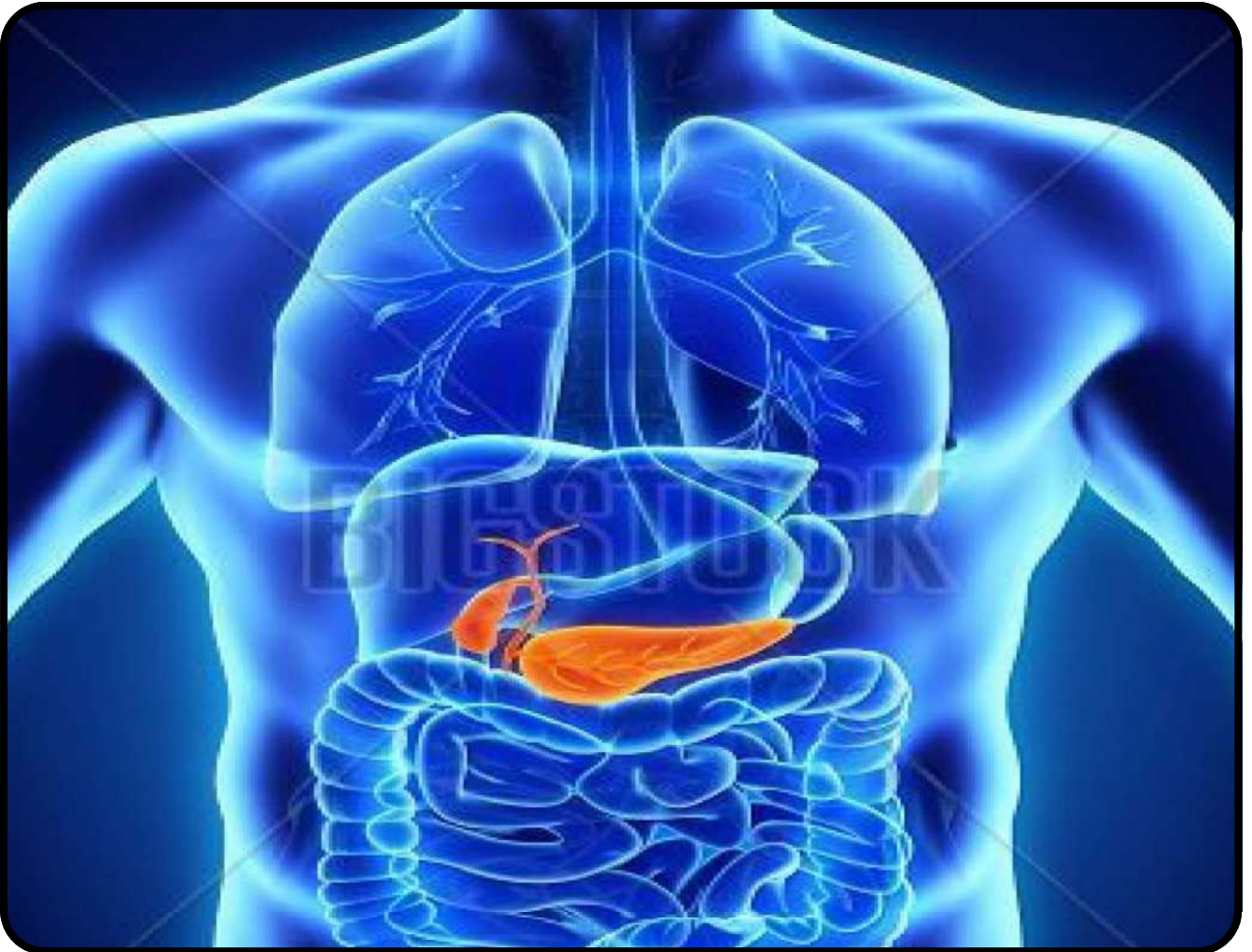
کاجو دو عدد　　　شہد ایک کھانے کا چمچ　　　منرل واٹر ایک گلاس

دو عدد کاجو کو باریک کاٹ لیں اور ان کو گرائنڈر میں ڈال کر پیس لیں اور پاؤڈر بنا لیں۔ کاجو کے پاؤڈر کو ایک گلاس منرل واٹر میں ڈالیں اور اس میں ایک کھانے کا چمچ شہد ڈال کر پی لیں اور اس کے بعد کچھ مت کھائیں۔ ایک گھنٹے میں آپ کا شوگر لیول کنٹرول ہو جائے گا اور مسلسل استعمال سے آپ کو شوگر کی وجہ سے کسی بھی قسم کی تکلیف نہیں ہوگی اور شوگر لیول کنٹرول میں رہے گا۔ سلیمانی دواخانہ

دھوپ سے شوگر میں کمی

جسم کی ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔ دھوپ سے جسم وٹامن ڈی بناتا ہے۔ بلڈ پریشر کم کرتی ہے۔ کولیسٹرول کی سطح کم ہوتی ہے۔ ذیابیطس کے مرض میں کمی ہوتی ہے۔ حکیم اجمل

لوبیا سے شوگر کو آرام

لوبیا کو ابال کر چاٹ کی مانند کھایا جائے تو گرمی کو دور کرتا ہے اور شوگر کو آرام پہنچاتا ہے۔ سلیمانی دواخانہ

معدے اور پیٹ کی بیماریوں کا علاج

معدے کی کمزوری اور دبلا پن

تین تین انجیر کے دانے صبح دوپہر اور رات کو کھانے کے بعد لینے سے معدے کی کمزوری دنوں میں دور ہو جاتی ہے، قبض کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ بواسیر چاہے کتنی ہی پرانی کیوں نہ ہو بادی ہو یا خونی، انجیر کے سامنے ٹھہر نہیں سکتی۔ ایک ماہ میں دُبلا پن ختم ہونے لگتا ہے۔

معدے گرمی اور جلن ختم کرنے کا علاج

معدے میں گرمی کی وجہ سے بدہضمی کے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ایسی صورتحال میں ٹھنڈا دودھ استعمال کریں، ابلے ہوئے چاولوں پر دہی ڈال کر کھائیں، دو تین پودینہ کے پتے ایک کپ پانی میں ڈال کر پئیں، پانی کا زیادہ استعمال کریں، ناریل کا پانی پئیں، ایک چمچ لیموں کا عرق گرم پانی میں ڈال کر نہار منہ پئیں، ادرک کے دو تین ٹکڑے پانی میں آدھا گھنٹہ بھگو کر چھان کر پی لیں اور کھانے کے بعد پانچ چھ بادام کھانا عادت بنائیں اور دن میں دو تین بار سبز قہوہ پئیں۔ یہ ساری چیزیں معدے کی گرمی اور جلن کو ختم کرتی ہیں۔ ڈان نیوز

معدے میں تیزابیت کا علاج

کھانے کے بعد تھوڑے سے سونف چبائیں یا سونف یا دار چینی کی چائے پئیں، الائچی اور لونگ کھائیں، ایک چمچ زیرہ ایک کپ ابلتے پانی میں ڈال کر پئیں، ایک ٹکڑا ادرک چبالیں یا کچھ مقدار ایک کپ ابلتے پانی میں ڈال کر پی لیں یا پھر کیلا کھانا بھی تیزابیت کو کم کرتا ہے۔ ڈان نیوز

نظام ہاضمہ کو ٹھیک اور مضبوط بنانے کی تدابیر

پانی پینا ہے تو کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے پانی پی لیں وگرنہ کھانے کے ایک گھنٹہ بعد پانی پئیں۔ کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے سبز قہوہ پی لیا کریں، ایک چمچ سیب کا سرکہ کچھ اونس پانی میں کھانے سے پہلے ملا کر پی لیا کریں، یہ سب غذا ہضم کرنے میں مدد دیتے ہیں اور ہاضمہ مضبوط بناتے ہیں۔ ڈان نیوز

بدہضمی اور بھوک کی کمی کا بالکل آسان ٹوٹکا

بدہضمی اور بھوک کی کمی کیلئے آدھا چائے کا چمچ سفید زیرہ صبح شام کھانا کھانے سے پہلے پانی کے ساتھ لیں۔

فوڈ پوائزننگ کیلئے آزمودہ ٹوٹکہ

اگر کسی کو فوڈ پوائزننگ ہو جائے تو ایک چمچ پیاز کا رس پی لیں اس سے ان شا اللہ معدہ ٹھیک ہو جائے گا۔

معدہ کے کینسر کیلئے بہترین نسخہ

قسط شیریں 80 گرام　صعتر 5 گرام　کلونجی 20 گرام　سوئے کے بیج 10 گرام

میتھی دانہ 20 گرام　کاسنی کے بیج 15 گرام　تخم ریحان 7 گرام

تمام اجزاء پیس کر یکجان کر لیں اور ایک چائے کا چمچ صبح ناشتہ اور رات کو کھانے کے بعد استعمال کریں۔

پیٹ میں گیس بننے اور دل کی تیز دھڑکن روکنے کا نسخہ

دل کی تیز دھڑکن اور پیٹ میں گیس بننے سے روکنے کیلئے سونف اور خشک دھنیا برابر ایک ایک چھٹانک لے کر، صاف کر کے پیس لیں۔ اس میں ڈیڑھ چھٹانک شکر ملا کر صبح شام ایک ایک چمچ لیں۔

بچوں میں گیس، مروڑ اور قبض کا مسئلہ

ایسی صورتحال میں بچے کو دو چائے کے چمچ انگور کا رس دن میں دو بار پلائیں۔ سلیمانی دواخانہ

پیٹ کے کیڑے ختم

پیٹ کے کیڑے ختم کرنے کیلئے کلونجی کو پانی میں ابال کر اس کا پانی رات کو سونے سے پہلے پئیں۔ جلد ہی پیٹ کے کیڑے ختم ہو جائیں گے۔

پیٹ کے کیڑوں کا علاج

نہار منہ تین کھجوریں کھانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔ حدیث رسول پاک ؐ

پیٹ کی چربی، کولیسٹرول گھٹانے کا نسخہ

اجوان خراسانی　تین گٹھیاں　لیموں ایک کلو　بیکنگ سوڈا حسب ضرورت　پانی ڈیڑھ لیٹر

بیکنگ سوڈا کی مدد سے لیموں کو اچھی طرح صاف کر کے دھو لیں۔ ڈیڑھ لیٹر پانی کو ابال کر ٹھنڈا کر لیں۔ اس کے بعد اس میں اجوائن خراسانی اور لیموں کو باریک باریک کاٹ کر پانی میں ڈال لیں۔ پانی کو فریج میں رکھ دیں اور ایک گھنٹہ بعد پانی کو نتھار کر کسی بوتل میں ڈال

لیں۔روزانہ 100 ملی لیٹر نہار منہ پی لیا کریں۔صرف دو دن کے استعمال سے ہی آپ کو واضح فرق محسوس ہونا شروع ہو جائے گا۔

پیٹ کی چربی کم کرنیوالے

بادام،تربوز،مٹر دانے،کھیرے،ٹماٹر،سیب،چیری اور انناس

بڑھا ہوا پیٹ کم کرنے کا نسخہ

دار چینی کا ایک درمیانہ ٹکڑا دو کپ پانی میں ڈال کر ابال لیں۔جب پانی ایک کپ رہ جائے تو کپ میں ڈال کر دو چائے کے چمچ جتنا شہد ڈال کر خالی معدہ صبح اور رات سونے سے پہلے ایک کپ پیئیں۔دو ہفتوں کے استعمال سے بڑھا ہوا پیٹ کم ہو جائے گا۔

بڑھا ہوا پیٹ اندر

اجوائن 10 گرام،سونف 10 گرام

ایک گلاس پانی میں ڈال کر پکائیں۔جب پانی آدھا رہ جائے تو اسے نیم گرم پی لیں۔اسی ترکیب سے صبح و شام پیئیں۔چند دن کے استعمال سے نمایاں فرق ظاہر ہوگا۔سستا اور مجرب نسخہ ہے جاری رکھیں۔عبقری

توند سے مکمل چھٹکارا

آدھا کپ ٹماٹر کا جوس لیں اُس میں پودینے کے 3 سے 4 پتے ملائیے۔اس مشروب کو سوپ کی شکل میں گرم پیا جا سکتا ہے اور مشروب کی صورت میں ٹھنڈا بھی۔ٹماٹر چربی کے جلنے کو عمل کو تیز کرتا ہے اور جمع شدہ چکنائی کے خلیوں کو توڑنے پر کام کرتا ہے۔پودینہ بھی پیٹ کے حصے پر چربی کے جلنے کے عمل کو تیز کر دیتا ہے۔غذائی ماہرین اس مشروب کو تین ماہ تک روزانہ ناشتے سے قبل پینے کی ہدایت کرتے ہیں۔

سائیکلنگ کے فوائد

جسم کی چربی کو پگھلایا جا سکتا ہے،بلڈ پریشر سے بچا جا سکتا ہے،شوگر سے محفوظ رہا جا سکتا ہے،دل کو مضبوط بنایا جا سکتا ہے۔

توند کو کم کرنے کے نسخے

شہد اور دار چینی: ایک چائے کا چمچ دار چینی گرم پانی میں شہد کے ساتھ ملا کر ہر صبح لیں،فرق محسوس کریں گے۔

سیب کا پانی: سیب کا سرکہ گرم پانی میں ملا کر ہر صبح نہار منہ پینا فائدہ مند ہوتا ہے۔

اناناس کا جوس: اناناس کا جوس توند کی چربی پگھلانے میں مدد دیتا ہے۔

پودینے کی چائے: پودینے کی چائے چربی نہیں بننے دیتی اور پیٹ کو پھولنے سے بچاتی ہے۔

سبز چائے: سبز چائے پینے کو معمول بنالینا توند کی چربی کو تیزی سے پگھلاتا ہے۔

پیٹ کی چربی اور توند کم کرنے کا نسخہ

کھانے میں زیرہ کو شامل کریں یا پھر ایک چائے کا چمچ روزانہ زیرہ کھانا نہ بھولیں جو جسمانی وزن میں کمی، توند کے گرد جمع چربی کو پگھلانے اور نقصان دہ کولیسٹرول کی سطح میں کمی لانے میں مدد دیتا ہے۔ڈان نیوز

ایک ماہ میں سلم اینڈ سمارٹ

ایک پیالہ میتھی دانہ کو تین لیٹر پانی میں پکائیں جب پانی دو لیٹر رہ جائے تو چولہے سے اتار دیں اور ٹھنڈا کر کے بوتلوں میں محفوظ کر لیں۔اس پانی کو دو دن میں جب بھی پیاس لگے پئیں۔اس کے ساتھ دو پہر کے وقت صرف سلاد کھائیں اور رات سونے سے آدھا گھنٹہ پہلے واک کریں۔اس کے علاوہ اور کچھ مت کھائیں۔ایک ماہ میں پندرہ کلو وزن کم ہو جائے گا۔

کلونجی، وزن اور چکنائی کم

کلونجی سے وزن کم کرنے میں آپ کی مدد کرتی ہے۔کلونجی کے پانچ دانے نہار منہ کھانے سے فالتو چکنائی کم ہو جاتی ہے۔سلیمانی دواخانہ

پیٹ کم کرنے کا نسخہ

ایک گلاس نیم گرم پانی میں لیموں کا رس شامل کر کے چٹکی بھر نمک ڈالیے اور پی جایئے۔اس کا روزانہ استعمال نہ صرف آپ کے جسمانی افعال کو بہتر رکھتا ہے بلکہ رفتہ رفتہ بڑھے پیٹ کو کم کرتا ہے۔

بڑھے ہوئے پیٹ کا علاج

اگر کسی کا پیٹ بڑھ رہا ہو تو سوتے وقت سرسوں کا تیل ناف میں لگائیں، کچھ عرصہ متواتر استعمال کریں۔اس ٹوٹکے کے استعمال سے پیٹ کا بڑھنا رُک جائے گا۔

ہیضے سے بچاؤ

ہیضے سے بچنے کیلئے پودینے کے تازہ پتے دھو کر ایک لٹر پانی میں ابال لیں۔اسے ٹھنڈا کرنے کے بعد آدھا کپ ہر دو گھنٹے کے بعد پئیں

،صرف دو یا تین دن استعمال کریں۔

پیٹ کی بیماری کا حل

پیچس اور تیزابیت کی صورت میں کھانا کھانے سے پہلے دو امرود کھالیں، امرود کو بیجوں سمیت کھانا چاہیے۔ یہ آنتوں کے مرض کیلئے انتہائی مفید ہیں۔اس کے کھانے سے پیٹ کی بیماریوں میں بہت جلد آرام آتا ہے۔

پیٹ کی گیس ختم کرنے کا لاجواب نسخہ

صبح، دوپہر اور شام بڑی الائچی کے تین عدد دانے چبا کر کھالیا کریں۔ تیسرے ہی دن پیٹ کی گیس ایسے غائب ہو جائے گی جیسے کبھی تھی ہی نہیں۔ پرانے سے پرانے گیس کے مریضوں کو تین دن میں آرام آجاتا ہے۔

معدے کی تیزابیت، بدہضمی، گیس

ایک کپ پانی میں چھ عدد الائچی کھول کر اتنا ابالیں کہ پانی آدھا کپ رہ جائے، پھر یہ آدھا کپ دن میں دو بار چھان کر پی لیں۔ یہ عمل ایک ہفتے تک جاری رکھیں۔اس عرق کا ایک چائے کا چمچ چھوٹے بچوں کو پلانے سے ان کی قبض معدے کی گیس کا مسئلہ حل ہو جائے گا۔
اس کے ساتھ سادہ اور متوازن غذا کھائیں، تیز پتی والی چائے، کافی، چٹ پٹی چیزوں اور کولڈ ڈرنک سے پرہیز کریں۔ بکری کا تازہ دودھ، معدے کے السر کے مریضوں کیلئے شافی غذا ہے اور کم از کم دن میں تین بار پئیں۔

مزیدار چورن کے فوائد

سبز پودینہ، ادرک، انار دانہ۔ تینوں ہم وزن ملا کر خوب باریک پیس لیں اور اسے خشک شیشی میں رکھ لیں۔ روزانہ صبح شام ایک چمچ ہمراہ پانی استعمال کریں۔ جو لوگ گیس اور معدے کے مریض بن گئے ہیں ان کیلئے لاجواب چورن ہے۔

زیتون، معدے کیلئے بہترین

زیتون کا کھانے میں استعمال السر سے نجات دیتا ہے اور ہاضمے کو بہترین بناتا ہے۔ یہ کولیسٹرول کے مریضوں کیلئے نہایت مفید ہے۔ زیتون جلد کو توانا رکھتا ہے اور جگر کو صحت مند بناتا ہے۔ زیتون کھانے سے دل کی بیماریوں سے بھی بچا جا سکتا ہے۔

غذا کو ہضم کرنے اور بھوک لگانے والا

انار دانہ پانچ تولہ سونٹھ ایک تولہ سفید زیرہ ایک تولہ نمک سیاہ ایک تولہ

تمام اجزاء کو پیس کر سفوف بنالیں اور کسی بند ڈھکن والی بوتل میں ڈال کر رکھ لیں۔اس سفوف کو دو پہر اور شام کھانے کے بیس منٹ بعد چھ ماشہ پانی کے ساتھ کھالیں۔صرف ایک ہفتے کے مسلسل استعمال سے ہی نظام ہاضمہ بالکل درست ہوجائے گا۔

ہاضمے کی پھکی

اجوائن دیسی،نوشادر،نمک سفید،نمک سیاہ،کالی ہریڑ۔ہم وزن لے کر کوٹ پیس لیں۔کسی چوڑے برتن میں مذکورہ سفوف ڈال کر مولی کے پانی سے تر کر دیں۔سوکھنے پر پھر پیس لیں،پھکی تیار ہے۔خوراک دو سے تین ماشہ ہمراہ پانی

معدے کے السر کا علاج

دودھ کو بغیر شکر کے سبز الائچی ڈال کر ابال لیں اور فریزر میں ٹھنڈا کر لیں۔اتنا ٹھنڈا کر لیں کہ برف بننے والا ہو،روزانہ ایک گلاس پئیں۔معدے کی تیزابیت،السر اور معدے کی جلن دور ہوجائے گی۔

معدے کی سوزش سے نجات

ہلدی پاؤڈر ملٹھی پاؤڈر سونف پاؤڈر ایک ایک کھانے کا چمچ عرق مکوہ ایک بوتل

ہلدی، ملٹھی اور سونف کو مکس کر کے ایک چائے کا چمچ ایک کپ عرق مکوہ کے ہمراہ دن میں دو بار استعمال کریں۔صرف ایک ہفتے کے استعمال سے ہی معدی کی سوزش ختم ہوجائے گی۔معدے کی سوزش، درد اور کھٹی ڈکاروں کو ختم کرنے کیلئے بھی بہترین ہے۔

شکر قندی کھانے سے

نظام ہضم بہتر ہوتا ہے۔قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے۔خون کے سفید اور سرخ خلیوں میں اضافہ ہوتا ہے۔

منہ کی بو ختم کرنے کا نسخہ

رات کو منہ صاف کر کے سوئیں اور ادرک کا ایک چھوٹا سے ٹکڑا منہ میں چبائیں۔اس کے رس کو ایک منٹ منہ میں رہنے دیں۔تھوڑی دیر بعد ادرک کو تھوک دیں۔یہ عمل کرنے کے بعد پانی نہیں پینا ہے۔صبح تک بد بو دور ہوجائے گی۔اس سے پیٹ بھی خراب نہیں ہوگا۔دن بھر بو آپ کے قریب نہیں آئے گی۔اگر یہ عمل ہر کھانے کے بعد کریں تو بہتر ہوگا۔

منہ کے السراور چھالوں سے نجات

جو کا دلیہ ایک پیالی　　دودھ ایک کپ　　شہد ایک کھانے کا چمچ　　پانی حسب ضرورت

جو کا دلیہ پانی میں ڈال کر پکنے کیلئے رکھ دیں۔ پک جانے پر اسے چولہے سے اتار لیں۔ ابلا ہوا دودھ اور شہد ملا کر ٹھنڈا ہونے پر اس سے ناشتہ کر لیں۔ ایک ہفتے کے استعمال سے منہ کے چھالے اور ہر قسم کی بیماری سے نجات مل جائے گی۔ اس کے علاوہ عرق سونف دو گھونٹ کے برابر دن میں ایک مرتبہ لینے سے بھی منہ کے چھالے ٹھیک ہو جاتے ہیں

چھلکا اسپغول، قبض کشا

اسپغول دست صاف لاتا ہے، قبض کشا ہے، آنتوں میں پھسلن پیدا کرتا ہے، آنتوں کے زخموں کیلئے مفید ہے، حلق، سینہ اور زبان کی خشکی کو دور کرتا ہے، پیشاب کی نالی کی سوجن اور جلن میں فائدہ دیتا ہے۔ تحسین فارما

سرسوں کا ساگ، قبض کشا

مقوی بدن اور قبض کشا ہے، معدنی غذائی اجزا زیادہ ہوتے ہیں، جسم میں قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے، ساگ کی کونپلیں بھوک بڑھاتی ہیں، بدن کو نہایت قیمتی اجزاء بہم پہنچاتی ہیں۔ پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں، نمک مرچ خوب ملانا چاہیے ورنہ ریاح پیدا کرتا ہے۔

لیموں، قبض کشا

دن گیارہ بجے ایک کپ نیم گرم پانی میں ایک لیموں نچوڑ کر پئیں۔ وقفے وقفے سے نیم گرم پانی استعمال کریں۔ مسلسل ایک ہفتہ اس پر عمل کرنے سے دائمی قبض سے ہمیشہ کیلئے نجات مل جائے گی۔ اپنی خوراک میں تازہ سبزیوں اور پھلوں کا استعمال لازمی کریں۔

تیزابیت سے نجات

ناشتے سے پہلے ایک کھانے کے چمچ پانی میں ایک چنے کی دال کے برابر گڑ کا ٹکڑا ڈالیں۔ اسے چولہے پر رکھیں، جیسے ہی گڑ پگھلے اس میں گڑ کے مساوی ادرک ڈال کر چولہے سے ہٹا لیں۔ اسے ٹھنڈا کریں اور صبح ناشتے سے پہلے اور رات سونے سے قبل استعمال کریں۔ چند ہی دنوں کے استعمال سے تیزابیت سے نجات حاصل ہو جائے گی۔ اس کے ساتھ اسپغول کی بھوسی کا استعمال بھی جاری رکھیں۔

چھلکا اسپغول

اگر قبض کی تکلیف ہو تو ایک گلاس نیم گرم دودھ میں آدھا کھانے کا چمچ چھلکا اسپغول ڈال کر پی لیں۔ قبض سے فوری نجات مل جائے گی۔ لوز موشن کیلئے چھلکا بہترین علاج ہے۔ اگر لوز موشن یعنی پیچس کی شکایت ہو تو ایک گلاس پانی میں آدھا کھانے کا چمچ چھلکا اسپغول ڈال کر پی لیں، آرام آجائے گا۔

پیٹ اور معدہ کے درد کا علاج

ہر قسمی پیٹ درد کا علاج

پودینہ، زیرہ، سیاہ مرچ اور نمک تین تین گرام لیں ان سب کو باہم پیس کر گرم پانی میں ملا کر پئیں۔ پیٹ درد سے آرام حاصل ہو گا۔

پیٹ کے درد کا علاج

لیموں کے رس میں ادرک کا رس ملا کر پینے سے پیٹ کا درد دور ہو جاتا ہے۔ زیرہ پیس کر شہد کے ساتھ چاٹنے سے پیٹ کا درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔ لہسن کا رس نمک کے ساتھ پلانے سے پیٹ کا درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔ سونف کھانے سے بھی پیٹ کا درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔ حکیم اجمل

پیٹ کے درد کا علاج

میتھی ایک کھانے کا چمچ کو گرم پانی کے ساتھ پھانک لینے سے پیٹ کا درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔ سلیمانی ہربل

پیٹ اور معدے کا درد ختم

آدھے گلاس نیم گرم پانی میں چٹکی بھر نمک اور دس قطرے کلونجی کا تیل ڈال کر مکس کریں اور پی لیں۔ تین سے چار دن میں معدے کا درد ہمیشہ کیلئے ختم ہو جائے گا۔ روپ کرما

اپنڈیکس کا درد ختم

ایک چٹکی نمک لے کر اس پر گیارہ بار آیت الکرسی اور سات بار یاعظیم پڑھ کر دم کریں اور اس نمک کو پانی میں ملا کر مریض کو پلا دیں۔ یہ عمل دن میں تین بار کریں۔ ان شاءاللہ اپنڈیکس کا درد ختم ہو جائے گا۔ عبقری

بھوک کی کمی کا علاج

بھوک کی کمی کا علاج

ایک گلاس سیاہ چنے تین گلاس پانی میں ابالیں اور پھر چھان کر اس پانی کو ٹھنڈا کر کے تھوڑا تھوڑا پئیں۔ اس سے آپ کو خوب بھوک لگے گی۔

بھوک بڑھانے کا نسخہ

ایک سو پتے نیم کے درخت سے تازہ اتار لیں، اس میں سو کالی مرچ ملا کر کوٹ کر چھوٹی چھوٹی گولیاں بنا کر صبح دوپہر شام کھانے کے بعد دو دو گولیاں ہمراہ پانی استعمال کریں۔

بدہضمی اور بھوک کی کمی

بدہضمی اور بھوک کی کمی کیلئے آدھا چائے کا چمچ سفید زیرہ صبح شام کھانا کھانے سے پہلے پانی کے ساتھ لیں اگر چاہیں تو سفید زیرے کو پیس کر سفوف بنا کر بھی استعمال کر سکتے ہیں۔عبقری

BELIEVE
OUTER
SPACE

BELIEVE
OUTER
SPACE

موٹاپا اور وزن کم کرنے کا علاج

موٹاپا کم کرنے کا نسخہ

لہسن اور ادرک کو خشک کر کے ہم وزن پیس لیں اور ان کی چنے کے برابر گولیاں بنا کر رکھ لیں۔ایک گولی روزانہ صبح نہار منہ لیں۔کچھ عرصہ اسے استعمال کریں،موٹاپے سے نجات مل جائے گی اور بڑھا ہوا پیٹ ٹھیک ہو جائے گا۔

موٹاپا ختم کرنے کا مجرب نسخہ

پسی کلونجی آدھا چمچ ایک کپ پانی میں ابال کر صبح نہار منہ اور شام کو لیں۔ایک گلاس پانی میں کلونجی تیل کے چار پانچ قطرے ایک لیموں کا رس ڈال کر صبح شام متواتر ایک ماہ استعمال کرنے سے موٹاپا کم کیا جا سکتا ہے۔مسلم دواخانہ

وزن کم کرنے کا نسخہ

صبح اٹھ کر ایک گلاس پانی میں شہد ڈال کر پینے سے وزن تیزی سے کم ہوتا ہے۔

وزن کم کرنے کا نسخہ

ہر صبح ناشتہ کی بجائے صرف دو ٹماٹر کھانے سے وزن میں کافی حد تک کمی آجاتی ہے۔

وزن میں کمی کی سات تجاویز

چیونگم چبائیں، کافی پئیں، ذہنی تناؤ سے بچیں، پاؤں تھرکائیں، کم از کم دس منٹ ورزش، کچھ دیر گیند پر بیٹھیں، مصالحے دار کھانوں سے پرہیز

وزن کم کرنے کا نسخہ

گھر میں روزانہ جو بھی سالن پکتا ہے اس میں پکنے کے بعد دو چٹکی کلونجی اور دو چٹکی پسی ہوئی اجوائن لازمی ڈالا کریں۔ایک تو کھانے کا ذائقہ بہتر اور لذیذ ہوگا۔دوسرا ایک ماہ کے اندر اندر وزن میں کمی آنا شروع ہو جائے گی۔معدہ خوب ہضم کرنے لگتا ہے، بھوک خوب لگتی ہے۔

نیند کے فائدے

دل کو صحت مند بناتی ہے، کینسر سے بچاتی ہے، دباؤ اور سوزش کم کرتی ہے، چست کرتی ہے، یادداشت تیز کرتی ہے، وزن کم کرتی ہے، ڈپریشن کم کرتی ہے اور بدن کی مرمت کرتی ہے۔

وزن کم کرنے کا ٹانک

اِن تمام اجزاء کو مکس کر کے ایک جگ بنالیں اور دن میں تین بار استعمال کریں اور ساتھ ساتھ ڈائیٹ کا خیال اور سلاد کا استعمال کریں۔ شوگر کے مریض شہد کا استعمال نہ کریں۔

نیم گرم پانی۔۔ایک گلاس پسی لال مرچ۔۔ایک چٹکی لیموں۔۔آدھا دارچینی پاؤڈر ایک چمچ شہد۔۔ایک چمچ

سبز قہوہ سے وزن گھٹایئے

دن میں دو سے تین کپ بغیر چینی سبز قہوہ پینے سے آپ کے بڑھے ہوئے وزن میں خاطر خواہ کمی واقع ہوگی ہے۔وزن کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔خون کو پتلا کرتی ہے جس سے دل کی بیماریوں اور فالج کا امکان کم ہوجاتا ہے۔سبز چائے دانتوں کی بیماریوں کیلئے بہت مفید ہے۔

چقندر کے کمال۔وزن کم کرنا

اگر بڑھتے ہوئے وزن سے پریشان ہیں تو روزانہ ایک چقندر ابال کر کھائیں۔اس میں موجود اجزاء نہ صرف وزن میں کمی لاتے ہیں بلکہ اس میں موجود فولاد بال گرنے سے روکتا ہے اور اس کے استعمال سے چہرے اور بدن کی رنگت بھی نکھر جاتی ہے۔

وزن کم کرنے کا نسخہ

بھنے چنے آئرن کی طاقت سے بھرپور ہیں، یہ کھانے سے وزن کم ہوتا ہے، فائبر اور پروٹین سے بھرپور ہیں۔کولیسٹرول کنٹرول ہوتا ہے۔

وزن گھٹانے کیلیے

ایک چائے کا چمچ دارچینی اور دو چمچ شہد روزانہ نیم گرم پانی میں ملا کر کھائیں۔وزن کم ہوگا، یورک ایسڈ،کولیسٹرول اور بلڈ پریشر اعتدال پر رہے گا۔حکیم اجمل

وزن کم کرنے کے طریقے

کھانا اس وقت کھائیں جب بھوک لگے۔دودھ بغیر مالائی کا، انڈہ بغیر زردی کا استعمال کریں۔آئس کریم اور مٹھائی سے پرہیز کریں۔ ہمیشہ بیٹھ کر کھانا کھائیں، کھاتے وقت دوسرے کام نہ کریں۔ایسی غذا کھائیں جن میں چکنائی ،نمک اور شکر کم ہو۔کم کلوریز والی خوراک کھائیں۔گوشت بغیر چربی کا کھائیں۔ایک وقت کا کھانا ایک بار کھائیں۔پانی زیادہ پئیں۔خاص طور پر کھانے سے پہلے اگر پانی پینا ہے تو پانی آدھا گھنٹہ پہلے پئیں۔حکیم اجمل

وزن کم کرنے کا نسخہ

گل بخور، لیمن گراس، پہاڑی پودینہ

ان تمام کو آدھا آدھا چمچ لے کر سوا کپ پانی میں جوش دیں۔ جب ایک کپ جتنا رہ جائے تو پی لیں۔ صبح شام پئیں۔ 45 دن تک یہ استعمال کریں جسم کی چربی پگھل جائے گی۔

وزن کم کرنے کا نسخہ

آدھے گلاس پانی میں دو چائے کے چمچ زیرہ ڈال کر 5 منٹ تک ابال لیں اور پانی کو چھان لیں، پھر زیرہ کے پانی میں دو چائے کے چمچ شہد اور لیمن ڈال دیں۔ مکس کر کے صبح نہار منہ پی لیں۔ ایک ماہ میں 10 کلو وزن کم ہو جائے گا۔

وزن کم کرنے کا نسخہ

سیاہ مرچ پاؤڈر اور کلونجی پاؤڈر ہاف ہاف چائے کا چمچ لیموں ایک عدد شہد ایک کھانے کا چمچ

ایک گلاس پانی میں تمام اجزاء ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں۔ روزانہ ایک گلاس دوپہر کے کھانے کے بعد پی لیں۔ ایک ہفتے کے استعمال سے ہی وزن میں ایک سے ڈیڑھ کلو کمی آجائے گی اور ایک ماہ میں چھ سے سات کل وزن کم ہو جائے گا۔ اگر اس ڈرنک کو نہار منہ استعمال کیا جائے تو زیادہ فائدہ مند ہے۔

وزن کم کرنے کا گھریلو نسخہ

گھر میں روزانہ جو بھی سالن پکتا ہے اس میں پکنے کے بعد دو چٹکی کلونجی اور دو چٹکی پسی ہوئی اجوائن ڈال لیا کریں۔ ایک تو کھانے کا ذائقہ بے حد لذیذ ہو جائے گا دوسرا ایک مہینے کے اندر وزن میں واضح کمی آنا شروع ہو جاتی ہے۔ معدہ ہضم کرنے لگتا ہے، خوب بھوک لگتی ہے ۔روپ کرما

سمارٹ بننے کا نسخہ

رات کے کھانے کے بعد واک شروع کریں، چھوٹی موٹی واک سے وزن کم نہیں ہوتا۔ کم از کم تیس سے پنتالیس منٹ واک کیا کریں پھر دیکھیں وزن کیسے کم ہونا شروع ہوتا ہے۔ گھر کے کام کاج بھی خوب کیا کریں، رات کو جلدی سو جائیں اور صبح فجر کے وقت اٹھ جائیں۔

چربی گھٹانے کے دس اہم طریقے

زیادہ سے زیادہ پانی پیئیں، تربوز کھائیں، کم چکنائی والا دودھ پیئیں، زیادہ سے زیادہ وٹامن ڈی لیں، آئرن سے بھرپور غذا لیں، ریشہ دار غذا لیں، کافی یا چائے پیئیں، ناشتہ کریں، کم مصالحہ والے کھانے کھائیں، نیم گرم پانی پیئیں، پھل اور سبزیاں زیادہ کھائیں، پروٹین سے بھرپور غذائیں لیں، رات کو جلدی سونے کی عادت ڈالیں، بیٹھنے سے زیادہ کھڑے رہنے کو ترجیح دیں اور فاقہ مت کریں۔

جسم سے زائد چربی ختم

سونف ایک چائے کا چمچ　عناب پانچ دانے　چھوٹی الائچی تین عدد　پانی ایک کپ

تینوں اجزاء کو اچھی طرح پیس کر پانی میں ڈال کر رات بھر کیلئے بھگو دیں اور صبح اٹھ کر پانچ منٹ ہلکی آنچ پر پکا کر چھان کر پی لیں۔ اس ڈرنک کے استعمال کے پہلے دن سے ہی پیٹ کی زائد چربی ختم ہونا شروع ہو جائے گی اور لگا تار استعمال سے موٹاپے سے مکمل نجات مل جائے گی۔ دن میں کم سے کم دس گلاس پانی لازمی پئیں۔ زیادہ آئلی، بازاری اور بیکری کے کھانوں سے پرہیز کریں۔

دُبلے پن کا علاج

دُبلے پن سے نجات

چھوہارے چار عدد　دودھ ایک گلاس

رات کو چھوہارے ایک گلاس دودھ میں بھگو کر رکھ دیں۔ صبح نہار منہ اچھی طرح چبا کر کھالیں اور دودھ پی لیں۔ چالیس دن کے لگا تار استعمال سے آپ کو کم وزن کی پریشانی سے چھٹکارا مل جائے گا۔

دُبلے پن سے نجات

دوپہر اور رات کے کھانے کے بعد دو عدد کیلے کھانے کی عادت بنالیں۔ یہ عمل اس وقت تک جاری رکھیں جب تک آپ اپنے وزن سے مطمئن نہیں ہو جاتے۔

وزن بڑھانے کا زبردست نسخہ

تل سیاہ ایک پاؤ　ناریل آدھا پاؤ　مصری آدھا پاؤ　مغز بادام شیریں ایک چھٹانک

اِن تمام اجزاء کو گرائنڈر میں ڈال کر پیس لیں۔ رات کو سونے سے پہلے دو کھانے کے چمچ نیم گرم دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ ایک ہفتے میں ہی آپ کا وزن بڑھنے لگے گا۔ جسم میں توانائی پیدا ہوگی اور دل، جگر اور اعصاب کو بھی طاقت ملے گی۔ وزن بڑھانے کیلئے زبردست اور آزمودہ نسخہ ہے۔ سلیمانی ہربل

کمزوری اور لو بلڈ پریشر کا علاج

جب جسم میں کمزوری محسوس ہو رہی ہو اور بلڈ پریشر کم ہو رہا ہو تو ایک کپ نیم گرم پانی میں ایک چمچ شہد اور ایک چٹکی نمک ڈال کر پینے سے بلڈ پریشر فوراً نارمل ہو جاتا ہے۔

فالج اور لقوہ کا علاج

فالج سے مکمل نجات

انار کا جوس آدھا گلاس　　　کھجور تین عدد بغیر گٹھلی

کھجور اور انار کے جوس کو بلینڈر میں ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں۔ دن میں ایک بار کسی بھی وقت مریض کو پلا دیں۔ ایک ماہ کے مسلسل سے فالج سے چھٹکارا مل جائے گا۔ شوگر کو کنٹرول میں رکھیں تا کہ فالج سے بچا جا سکے۔

لقوہ اور فالج کا علاج

ایک چمچ شہد میں دس قطرے کلونجی کا تیل ڈال کر مکس کریں۔ جب یکجان ہو جائیں تو پی لیں۔ مسلسل استعمال سے لقوہ اور فالج کی شکایت دور ہو جائے گی۔ ان شاءاللہ

فالج سے نجات کا دیسی نسخہ

تخم حرمل سو گرام　دیسی گھی سو گرام　گائے کا دودھ دو کلو　　دیسی شکر سو گرام

تخم حرمل کو کپڑے میں باندھ کر پوٹلی بنا کر دودھ میں پکا لیں، جب دودھ ایک کلو رہ جائے تو اس میں شکر اور دیسی گھی ملا کر پانچ منٹ کیلئے پکائیں اور چولہا بند کر دیں۔ تخم حرمل کی پوٹلی کو دودھ میں ہی رہنے دیں۔ روزانہ ایک کلو دودھ مریض کو پلا دیں۔ دس دن اس عمل کو دہرائیں ، فالج کا مرض ختم ہو جائے گا۔ اس عمل میں مریض پر چادر ڈال کر رکھیں تا کہ جو پسینہ آئے وہ چادر کے اندر ہی جذب ہو جائے۔ اس عمل کو کرنے سے نسخے کا جلدی اثر ہو گا۔

فالج سے نجات

انار کا جوس آدھا گلاس　　　کھجور تین عدد گٹھلی کے بغیر

کھجور اور انار کے جوس کو بلینڈر میں ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں۔ دن میں ایک بار کسی بھی وقت مریض کو پلا دیں۔ ایک مہینے کے مسلسل استعمال سے فالج سے چھٹکارا مل جائے گا۔ شوگر کے مرض میں فالج کے اٹیک ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے اس لئے جس حد تک ہو سکے شوگر کی بیماری کو کنٹرول کریں تا کہ فالج سے بچا جا سکے۔ روپ کرما

کمر درد کا علاج

کمر درد کا علاج

چھوہارے کھانے سے کمر کا درد دور ہوجاتا ہےاس کے علاوہ ادرک کا پانی اور گھی ملا کر پینے سے بھی کمر کا درد ٹھیک ہوجاتا ہے۔

کمر درد سے نجات

ایک چمچ لیموں کا رس، ایک چمچ لہسن کا رس، دو چمچ پانی

ان سب کو باہم ملا کر پئیں۔ ایسی ایک خوراک صبح اور ایک خوراک شام کو پیا کریں۔ اس سے کمر درد ٹھیک ہوجائے گا۔ عبقری

کمر درد کا علاج

ایک کپ پانی میں آٹھ سے دس تلسی کے پتے شامل کر کے اتنی دیر تک ابالیں کہ پانی آدھا رہ جائے۔ اس پانی کو کمرے کے درجہ حرارت میں ہی ٹھنڈا ہونے کیلئے رکھ دیں۔ جب ٹھنڈا ہوجائے تو اس میں ایک چٹکی نمک شامل کر دیں۔ اگر کمر درد ہلکا ہے تو ایک بار اور اگر زیادہ ہے تو دو بار استعمال کریں۔ ہیلتھ ٹی وی

کمر درد سے چھٹکارا

خشخاش 100 گرام　　　مصری 100 گرام　　　دودھ ایک گلاس

مصری کو باریک پیس کر پاؤڈر بنالیں، مصری اور خشخاش کو مکس کرلیں۔ ایک گلاس تازہ دودھ کے ساتھ دو چائے کے چمچ کھالیں۔ دن میں دو بار یہ عمل دہرائیں۔ چالیس دن کے استعمال سے کمر درد بالکل ٹھیک ہوجائے گی۔ زیادہ بھاری چیز اٹھانے سے پرہیز کریں۔ خوراک میں تازہ پھل اور سبزی استعمال کریں۔ صبح کی سیر کو اپنا معمول بنائیں۔

کمر درد کیلئے چائے

دن میں دو سے تین مرتبہ ادرک والی چائے پئیں۔ چند دنوں بعد ہی کمر درد میں بہتری محسوس کریں گے۔

کمر درد کی اب چھٹی

کیکر کے پتے جو نئے نکلتے ہیں ان کو توڑ کر چھاؤں میں خشک کرلیں پھر ان کو کوٹ پیس کر سفوف بنالیں اور ایک چمچ پانی کے ساتھ لیں۔ کمر درد کے مریضوں کیلئے بہت ہی فائدہ مند چیز ہے۔ عبقری

کمر درد کیلئے قدرتی تیل

ناریل کا تیل 60 ملی لیٹر　　　　لہسن کے جوئے آٹھ سے دس عدد

فرائی پین کو چولہے پر رکھیں، اس میں ناریل کا تیل ڈال کر گرم کریں۔ جب گرم ہو جائے تو اس میں لہسن کے جوئے چھیل کر ڈال دیں اور ان کو تلیں۔ جب لہسن کا رنگ گہرا براؤن ہو جائے تو آگ بند کر دیں اور تیل کو ٹھنڈا کریں۔ جب یہ نیم گرم ہو جائے تو اس سے کمر کے اس حصہ پر مالش کریں جہاں درد ہو رہا ہے۔ دن میں دو سے تین بار مالش کرنے سے درد مکمل طور پر ختم ہو جائے گا۔ ان شا اللہ

گردے اور مثانے کی پتھری اور علاج

پتھری کا سبب بننے والی غذائیں

کچے چاول، چکنی مٹی، ملتانی مٹی، چونا اور چھالیہ۔ ھبہ لائف

پتھری کا مرض اور پرہیز غذا

آلو، بینگن، اروی، مسور کی دال سے بالکل پرہیز کریں۔ ھبہ لائف

پتھری کے مرض میں مفید غذائیں

پستہ، انجیر، تربوز، زردی بسکٹ، ارہر کی دال بہت ہی مفید غذائیں ہیں۔ ھبہ لائف

پتھری کا آزمودہ علاج

بھٹے یعنی چھلی کی داڑھی یا بال جو کہ سبز نرم ہوں سو گرام لے کر پانچ کلو پانی صاف میں دھو کر بال ڈال کر اچھی طرح ابال لیں پھر پانی چھان کر محفوظ کر لیں جب پیاس لگے یہی پانی پئیں۔ پانچ روز تک مسلسل یہی پانی پئیں، ان شا اللہ گردے مثانے کی پتھری ریزہ ریزہ ہو کر نکل جائے گی۔ آزمودہ ہے۔ سلیمانی دواخانہ

گردے کی پتھری کا خاتمہ

پچاس گرام پیاز کا رس روز پینے سے گردے یا مثانے کی پتھری ٹکڑے ٹکڑے ہو کر نکل جاتی ہے۔

گردے کی پتھری کا خاتمہ

ہرا دھنیا تازہ گٹھی لے کر ڈنڈیوں سمیت گرائنڈر میں اچھی طرح پیس لیں اور پانی ملا لیں۔ پانی اتنا ملائیں کہ ایک گلاس بن جائے۔ ململ کے کپڑے سے چھان کر ہر صبح ایک گلاس نہار منہ پی لیا کریں۔ پندرہ دن دن کے اندر اندر پتھری ریزہ ریزہ ہو کر باہر نکل جائے گی۔

گردے کی پتھری ریزہ ریزہ

خربوزے کا چھلکا نصف کلو پانی میں ابالیں۔ جب پانی آدھا رہ جائے تو میٹھا ملا کر گردہ کے مریض کو پلا دیں۔ ہر گھنٹے کے بعد خوراک دیں۔

2-مولی کے بیج پیس لیں۔خوراک: تین ماشہ صبح شام پانی سے کھالیا کریں۔ پتھری بہت جلد ریزہ ریزہ ہوکر خارج ہوجائے گی۔

گردے ومثانے کی پتھری

گردے یا مثانے میں پتھری ہوتو روزانہ پانچ عدد انجیر نہار منہ کھانے سے پتھری ریت بن کر نکل جاتی ہے۔

گردے کی پتھری کا موثر علاج

شہد، لیموں کا رس اور زیتون کے تیل کو ایک ایک چمچ آدھے گلاس پانی میں حل کرلیں اور نہار منہ پی لیں۔15 سے 20 دن میں پتھری تحلیل ہوکر نکل جائے گی۔

2-دو کریلے کا رس روزانہ پینے سے پتھری پیشاب کے راستے ٹوٹ کر نکل جاتی ہے۔

گردے کی پتھری کا علاج

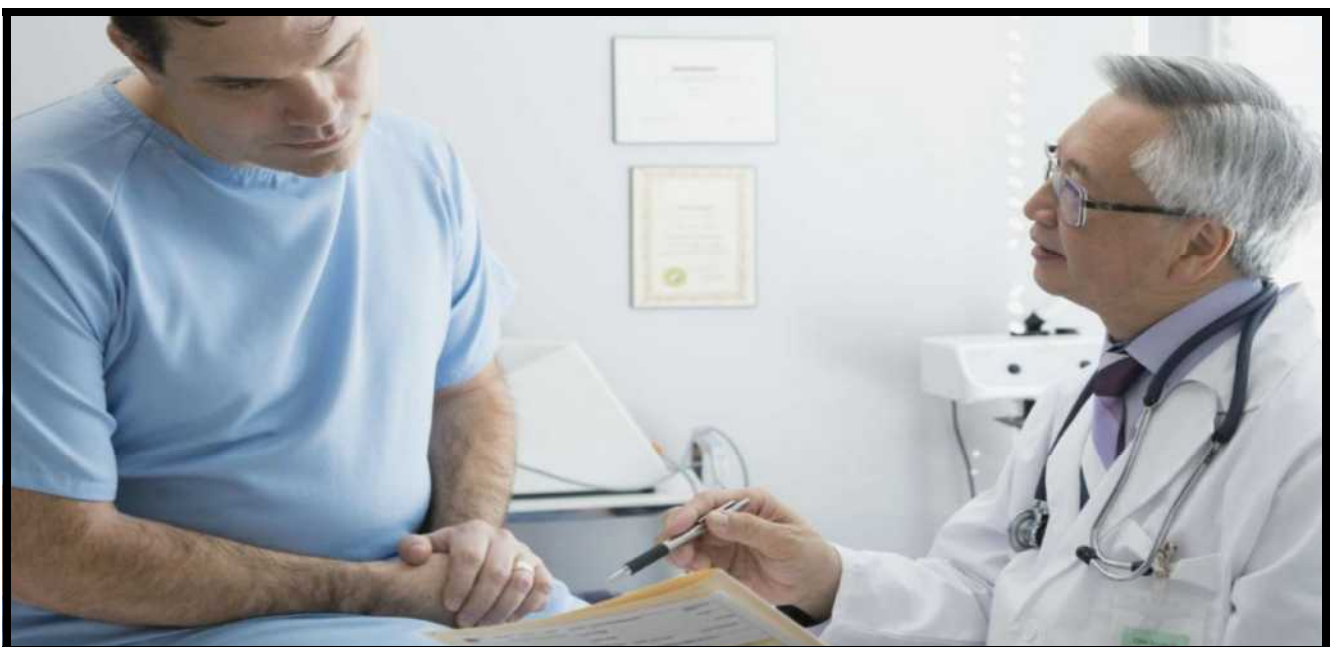
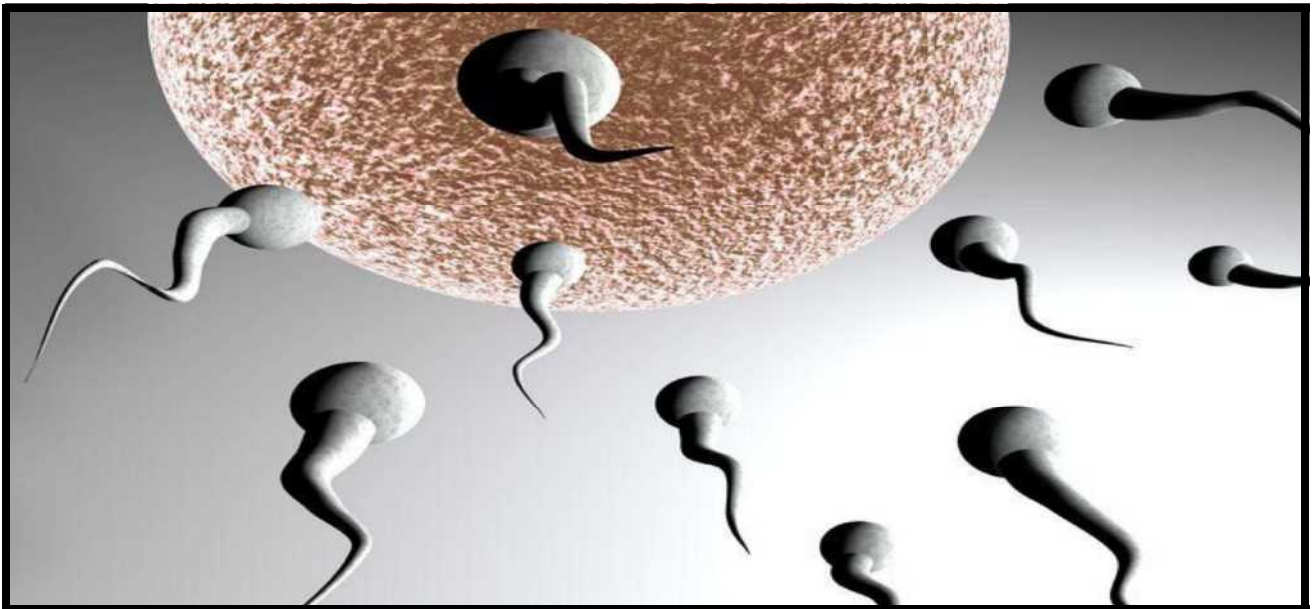
دو چمچ مصری، سولہ دانے بڑی الائچی، ایک چمچ خربوزے کے بیج کی گری

سب کو باہم پیس کر ایک کپ پانی میں ملا کر صبح شام دو مرتبہ روزانہ پیتے رہیں۔گردے کی پتھری گھل کر نکل جائے گی۔عبقری

گردے کے درد میں لوبیا کھائیں

اگر لوبیا کو ابال کر چاٹ کی مانند کھایا جائے تو کمر اور گردہ کے درد میں فائدہ مند ہے، بند پیشاب کھولتا ہے اور جسم کو طاقت دیتا ہے۔سلیمانی دواخانہ

گردے کی بیماری اور کمزوری

گردے کی کوئی بیماری ہو یا گردے کی کمزوری کی شکایت ہو تو اروی کھانے سے دور ہوجاتی ہے۔دواخانہ حکیم عمران کمبوہ

مردانہ امراض کا علاج

تولیدی جراثیم کی افزائش و پیدائش کالاجواب نسخہ

بوہڑ کی داڑھی، پیپل کی داڑھی، پھلی کیکر، ثعلب مصری، گوند کتیرا، چھلکا اسپغول ہر ایک 20 گرام اور مصری 120 گرام

تمام ادویہ کا سفوف بنا کر شیشے کے برتن میں سنبھال لیں اور روزانہ 12 گرام صبح وشام نیم گرم دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ تولیدی جراثیم کی پیدائش اور افزائش کیلئے بہترین نسخہ ہے۔ سلیمانی دواخانہ

مردانہ بانجھ پن کا خاتمہ

جس آدمی کو اولاد نہ ہوتی ہو اور سپرم کم ہوں تو اُس کیلئے یہ چالیس دن کا نسخہ ہے اور یہ خوراک ناشتے کے جگہ پر لینی ہے اور کھانا دوپہر کو کھانا ہے۔

شہد 30 ملی لیٹر دیسی انڈہ ایک عدد

انڈے کو بہت اچھی ابال لیں اور نمک کی بجائے شہد لگا کر کھائیں۔ اس کے بعد دودھ کا ایک گلاس پی لیں۔ (حضرت علیؑ سے منسوب)

مردانہ کمزوری کا علاج

مصطگی رومی 5 گرام، زعفران 5 گرام، جاوتری 2 گرام، مروارید 7 گرام

ہر ایک الگ الگ کر کر کے عرق گلاب میں حل کر کے مونگ کے دانے کے برابر گولیاں تیار کر لیں۔ روزانہ سونے سے قبل دودھ کے ساتھ 2 گولیاں کھانے سے صحت وتندرستی بحال ہوتی ہے اور مردانہ قوت کی صلاحیتوں میں اضافہ ہوتا ہے۔ سلیمانی دواخانہ

کثرت احتلام کا علاج

پندرہ روز تک روٹی شوربے کے ساتھ کھانی ہے۔ شوربہ کسی بھی چیز کا ہو جیسے آلو گوشت، آلو مٹر، کالے چنے اور کدو شوربہ وغیرہ۔ کرنا یہ ہے صحبت کی طرح بنالیں، جب روٹی خوب نرم ہو جائے تو اسے خوب چبا چبا کر مزے سے کھائیں۔ کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے پانی پی لیں اور کھانا کھانے کے ایک گھنٹہ بعد پانی پیئیں۔ دن میں کم از کم آٹھ گلاس پانی پیئیں۔

کثرت احتلام وجریان کیلئے مصری اور دھنیا ہم وزن لے کر سفوف بنا کر چھ گرام روزانہ استعمال کریں۔

اولاد سے محروم جوڑے کیلئے لاجواب نسخہ

برگد کا پھل درخت سے ہاتھ سے اتاریے۔ خیال رہے کہ لوہے کی کوئی چیز اس کو نہ چھوئے۔ کسی کپڑے پر پھیلا کر سایہ میں خشک کر لیں۔

ہوادار جگہ میں خشک کریں ورنہ خراب ہو جائے گا۔خشک ہونے کے بعد ان پھلوں کو ہاتھوں سے مسل لیجئے یا کسی پتھر کی کھرل میں باریک کر لیجئے مگر لوہے کے ہاون دستہ سے کام نہ لیں۔ان پھلوں کے سفوف کے برابر مصری کوزہ کا سفوف ملا کر محفوظ کر لیں۔ 6 گرام صبح 6 گرام شام ہمراہ نیم گرم دودھ استعمال کرنے سے چالیس روز میں چہرے کا وہی رنگ ہو جاتا ہے جو اِن پھلوں کا تھا۔جن لوگوں کو عورت کے پاس جاتے ہی انزال ہو جاتا ہے اُن کیلئے عجیب چیز ہے اور شرطیہ طور پر یہ مرض دور ہو جاتا ہے نیز مادہ تولید کی اصلاح کیلئے بہت زیادہ موثر ہے۔محض منی کی کمزوری کی وجہ سے جن لوگوں کے ہاں کمزور اولاد پیدا ہوتی ہے وہ میاں بیوی دونوں تین سے چار ماہ تک لگاتار استعمال کریں۔شرطیہ طور پر گورے رنگ کی اولاد پیدا ہوگی بلکہ اسی فیصد لڑکا ہی ہوگا ان شاءاللہ۔اگر کوئی بات خلاف ثابت ہو تو یقین کیجئے کہ اس کی کوئی اور وجہ ہو سکتی ہے لیکن نسخہ کی صداقت میں کوئی شبہ نہیں۔کوکا پنڈٹ

منی گاڑھی کرنے کا نسخہ

تل سفید پانچ تولہ   مصری پانچ تولہ   دونوں کو پیس کر باریک سفوف بنا کر ڈبی میں محفوظ کر لیں۔

روزانہ صبح نہار منہ ایک چمچ ہمراہ دودھ ایک گلاس پندرہ دن استعمال کریں،منی کی پیدائش اور گاڑھے پن میں بے انتہا اضافہ بخش ہے۔

جب منی کم اور پتلی ہو جائے تو آدھا کلو دودھ میں ہر روز دو چمچ شہد ڈال کر پیا کریں۔کمر کو طاقت حاصل ہوگی،اور خاص وقت پر پسی ہوئی دو گرام دارچینی ڈال کر نوش کریں تو بہت فائدہ ہوگا۔

مادہ حیات کی کمی کا علاج

ثعلب مصری   سنگھاڑے کا آٹا مغز بنولہ   چھلکا اسپغول   تمام چیزیں تین تین گرام

چینی حسب ضرورت ڈال کر کھیر بنا کر کم از کم 45 دن استعمال کریں۔منجملہ تمام مسائل حل ہو جائیں گے۔

پرہیز: کولڈ ڈرنک،چائے،گرم اور تلی ہوئی اشیاء سے پرہیز لازم ہے۔تحسین فارما

قدرتی اِمساک

تخم لاجونتی 3 گرام   مصری 6 گرام   یہ ایک خوراک ہے۔

سفوف بنا کر متواتر دس دن استعمال کریں۔اسی طرح دن میں کسی بھی وقت خالی پیٹ نیم گرم دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

کھٹی چیزوں سے پرہیز کریں۔

امساک کا علاج

اسپند 10 گرام، قرنفل 5 گرام دونوں چیزوں کو باریک سفوف بنالیں۔ دو گھنٹے قبل ایک گرام سفوف ہمراہ آدھا کلو نیم گرم دودھ کے ساتھ لیں، امساک میں بہترین ہے۔ سلیمانی دواخانہ

سفوف ممسک

اسپند 10 گرام قرنفل 5 گرام

دونوں چیزوں کا باریک سفوف بنالیں اور دو گھنٹے قبل ایک گرام سفوف ہمراہ آدھا کلو نیم گرم دودھ کے ساتھ لیں۔ امساک میں بہترین ہے۔ سلیمانی دواخانہ

امساک اور انتشار کا علاج

دیسی اجوائن 10 گرام اجوائن کرفس 10 گرام فلفل دراز 10 گرام حرمل 20 گرام

تمام کو کوٹ چھان کر قربت کے لمحات سے دو گھنٹے پہلے خالی پیٹ ایک گرام سفوف نیم گرم دودھ کے ساتھ لے لیں۔ انتشار، امساک اور سرعت انزال کے مسائل ختم ہو جائیں گے۔

معجون مقوی باہ

ریگ ماہی، دارچینی، فلفل دراز، عنبر اشب، زعفران، ریوند چینی، خولنجان۔ تمام بارہ بارہ گرام اور شہد تمام اشیاء کے وزن کا تین گنا۔ تمام اشیاء کو پیس کر شہد میں مکس کر کے حسب دستور معجون بنائیں۔ ایک چائے کا چمچ ہمراہ نیم گرم دودھ کے ہمراہ صبح نہار منہ استعمال کریں۔ یہ نسخہ موسم سرما کے تین ماہ استعمال کریں۔

مردانہ کمزوری کا خاتمہ

کالے چنے کی روٹی ہفتے میں دو دن کھالیا کریں۔ کالے چنے کے آٹے کی روٹی کے ساتھ پیاز اور گڑ کھانا قوت انتشار میں بے حد اضافہ کرتا ہے۔ 10 گرام پیاز اور 10 گرام کا لا گڑ دونوں چیزوں کو ملا کر پانی سے یا دودھ سے کھانا فوری اثر کرتا ہے۔ سلیمانی دواخانہ

قوت باہ کیلئے لاجواب ناشتہ

کھجور 5 عدد بادام دیسی 7 عدد کیلا 2 عدد دودھ ایک گلاس

ہر روز نہار منہ استعمال کریں، اس کے تین گھنٹے بعد کوئی بھی غذا لے سکتے ہیں۔ تحسین فارما

مردانہ کمزوری جڑ سے ختم

ریگ ماہی اور جنسنگ سفید 40,40 گرام، زعفران 8 گرام، ورق سونا 1 گرام، عنبر 4 گرام، مغز جائفل 25 گرام، تخم پیاز 25 گرام

ترکیب: ورق سونا اور زعفران کو الگ گرائنڈ کریں اور باقی تمام ادویات کا باریک سفوف بنا کر سب کو اکٹھا مکس کر دیں۔

استعمال: آدھا گرام صبح شام خالی پیٹ آدھا کلو نیم گرم دودھ کے ساتھ 20 دن استعمال کریں۔

فائدہ: ختم شدہ مردانہ قوت بحال ہو جاتی ہے، جسم میں بے انتہا طاقت پیدا ہوتی ہے۔ سرعت انزال، جریان، احتلام جیسے امراض کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ آزمودہ ہے۔

مردانہ طاقت میں اضافہ

قوت باہ کو بڑھانے کیلئے کچی پیاز کا استعمال دوپہر کے کھانے کے ساتھ کرنا چاہیے اور اگر اس کا باقاعدہ استعمال کیا جائے تو مردوں کو کسی قسم کی بھی ادویات کا سہارا نہیں لینا پڑے گا۔

نوٹ: کچی پیاز کو صبح یا شام کے وقت بالکل استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ شام کے وقت پیاز کھانا مردوں کیلئے نقصان دہ ہے۔

دودھ کا مقوی نسخہ

گائے یا بھینس کا تازہ دودھ حسب ضرورت لے کر آگ پر رکھ دیں۔ جب کئی جوش آ چکیں تو اس میں شہد سے میٹھا کر کے دو گلاس کے اندر اوپر نیچے دھار باندھ کر لوٹ پوٹ کریں۔ یہاں تک ایک سو ایک مرتبہ ایک گلاس سے دوسرے گلاس میں الٹ پلٹ ہو جائے۔ اب اس کو کھڑے کھڑے پی لیں۔ اس طرح چالیس روز عمل کریں۔ یہ کرنے سے انسان لال سرخ ہو جاتا ہے اور قوت باہ میں بے حد اضافہ ہو جاتا ہے۔ سلیمانی دواخانہ

کھوئی ہوئی طاقت بحال

ایک پاؤ دودھ لیں۔ دو گلاس لیں، کاڑھنے کے بعد ایک گلاس سے دوسرے گلاس میں دھار بنا کر انڈیلیں، اِس طرح چالیس مرتبہ کریں۔ اِس طرح کرنے سے ایک پاؤ دودھ میں اتنی طاقت پیدا ہو جائے گی جو پانچ کلو دودھ پینے سے حاصل نہیں ہو گی۔

قوت باہ کیلئے مجرب

روزانہ تین چھوہارے اور دس عدد سفید چنے رات کو ایک کپ پانی میں بھگو کر رکھیں۔ صبح نہار منہ چنے اور چھوہارے نکال کر کھائیں اور کپ والا پانی بھی پی لیں۔ صرف ایک ہفتہ میں فرق نظر آئے گا، ایک ماہ تک استعمال کریں، قوت باہ کیلئے مجرب ہے۔

شکرقندی طاقت کا خزانہ

یہ دماغ کیلئے بہت مفید ہے۔ یہ منی پیدا کرتی ہے۔ مردانہ طاقت کیلئے اس کا حلوہ یا کھیر بنا کر دیتے ہیں۔(راکھ میں بھونی ہوئی قندی کا چھلکا اور ریشے الگ کر کے گوداگھی میں بھون کر چینی ملا کر حلوہ تیار کریں)دودھ میں اس کی کھیر بنا کر کھانے سے جسم موٹا ہوتا ہے اور طاقت ملتی ہے۔اسے اگر چینی کے ساتھ استعمال کیا جائے تو مردانہ طاقت بڑھتی ہے اور منی گاڑھی ہوتی ہے۔اسے کھانے کے بعد سونف چبالینا بہت مفید ہے۔زیادہ مقدار میں نہ کھایا جائے کیونکہ یہ انتڑیوں میں پھنس کر نقصان دہ ہوسکتی ہے۔صرف مضبوط ہاضمہ والے افراد کھائیں کیونکہ یہ دیر ہضم ہے اور قبض کرتی ہے۔تحسین فارما

لاثانی مقوی باہ نسخہ

اجوائن دیسی حسب ضرورت   عرق لیموں کاغذی حسب ضرورت

چینی کے برتن میں اجوائن ڈالیں اوپر سے لیموں کا کپڑے سے چھانا ہوا عرق اتنا ڈالیں کہ اجوائن کے ایک انگل تک اوپر آجائے۔جب لیموں کا عرق اجوائن میں جذب ہو کر بالکل خشک ہو جائے تو دوسری مرتبہ اتنا ہی عرق اور ڈال دیں۔اسی طرح کل سات بار عمل کریں۔ ساڑھے دس ماشہ نہار منہ صبح، کھانا کھانے کے بعد دوپہر کو اور پھر شام کو یعنی تین مرتبہ ہمراہ نیم گرم پانی استعمال کریں۔جب معدہ کمزور ہو چکا ہو، بھوک بالکل نہ لگتی ہو، یا کھایا پیا جزو بدن نہ بنتا ہو اُس وقت یہ نسخہ خصوصیت سے زیادہ مفید اور مقوی ثابت ہوتا ہے۔کوکا پنڈت

ویاگرہ کا بہترین نعم البدل

فلفل دراز 4 گرام   زنجبیل 40 گرام زعفران 60 گرام   لونگ 60 گرام

تمام ادویہ کو کوٹ چھان کر پیس کر شہد کی مدد سے چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ایک ایک گولی صبح وشام ہمراہ شیر گاؤ 40 دن تک استعمال کریں۔بوقتِ ضرورت دو گھنٹے قبل ہمراہ دودھ کھائیں،ضرورت سے زیادہ امساک ہو جائے تو لیموں یا نمک چاٹ لیں۔

انتہائی ممسک ومقوی باہ ہے، مغلظ منی اور دافع سرعت ہے۔شہوت کو بڑھاتا ہے اور خوب امساک پیدا کرتا ہے۔

مقوی باہ اور دل ودماغ

پانی میں بھگو کر چھیلے ہوئے دس عدد بادام لے کر خوب باریک گرائنڈ کر لیں اور جوش کھاتے ہوئے آدھا کلو دودھ میں ملادیں۔جب دو تین جوش آجائیں تو دودھ آگ سے اُتار کر ٹھنڈا کر لیں۔جب پینے کے قابل ہو جائے تو اُس میں حسبِ خواہش شہد ملالیں، یا پھر مصری یا چینی ملالیں لیکن شہد ملانے سے زیادہ مقوی ہو جائے گا۔یہ دودھ نہایت ہی خوش ذائقہ اور مقوی ہے جو دل ودماغ کو طاقت دینے کیلئے اکسیر بے نظیر ہے۔کوکا پنڈت

بے حد مقوی باہ نسخہ

تین عدد سفید پیاز لے کر کسی قلعی دار برتن میں رکھیں۔ اس پر گائے یا بھینس کا دودھ اس قدر ڈالیں کہ چار انگل اوپر تک آجائے پھر اس کو نرم نرم آگ پر پکائیں۔ جب پیاز گل جائے تو اتار لیں اور سرد ہونے پر اس کے برابر گائے کا گھی ڈالیں اور پھر آگ پر بریاں کریں اور برابر وزن شہد ملا کر قوام کریں۔ اتار کر سرد ہونے پر اس میں سے نصف صبح اور نصف شام مریض کو کھلائیں۔ حسب قوت ہضم پیاز بڑے یا چھوٹے لئے جاسکتے ہیں۔ مایوس افراد کیلئے لاجواب نسخہ ہے۔

فوری اثر مقوی باہ چٹکلہ

چنے کی روٹی کے ساتھ پیاز اور گڑ کھانا قوت انتشار میں بے حد اضافہ کرتا ہے۔ چند ہی روز میں تحریک پیدا ہوتی ہے۔ پیاز اور گڑ سیاہ دونوں چیزوں کو ملا کر کھانا فوراً نعوظ لاتا ہے، آزمائش کر کے دیکھ لیں۔

بے حد مقوی باہ مرکب

سفید پیاز کا رس 8 گرام، ادرک کا رس 6 گرام، شہد 6 گرام اور دیسی گھی 3 گرام

ان چاروں چیزوں کو ملا کر پینے سے قوت باہ میں بے حد اضافہ ہوتا ہے۔ دو تین ماہ تک متواتر استعمال کرنا نہایت ہی عمدہ نتائج پیدا کرتا ہے۔ حسب قوت ہاضمہ ان چیزوں کا وزن دوگنا اور تین گنا کیا جاسکتا ہے۔ موافق آنے پر صبح وشام دونوں وقت استعمال کریں۔ اوپر سے دودھ پینا ہو تو بے شک پئیں اور زیادہ مفید ہے۔ یہ مرکب رات کو سوتے وقت استعمال کریں۔

کالی مرچ کے فائدے

پسی ہوئی کالی مرچ ایک چائے کا چمچ دودھ میں ڈال کر پینے سے مردانہ طاقت میں اضافہ ہوتا ہے۔ اعصاب کو مضبوط بناتی ہے۔ سرعت انزال کی بیماری میں مفید ہے۔ حکیم اجمل

جسمانی کمزوری کا مکمل علاج

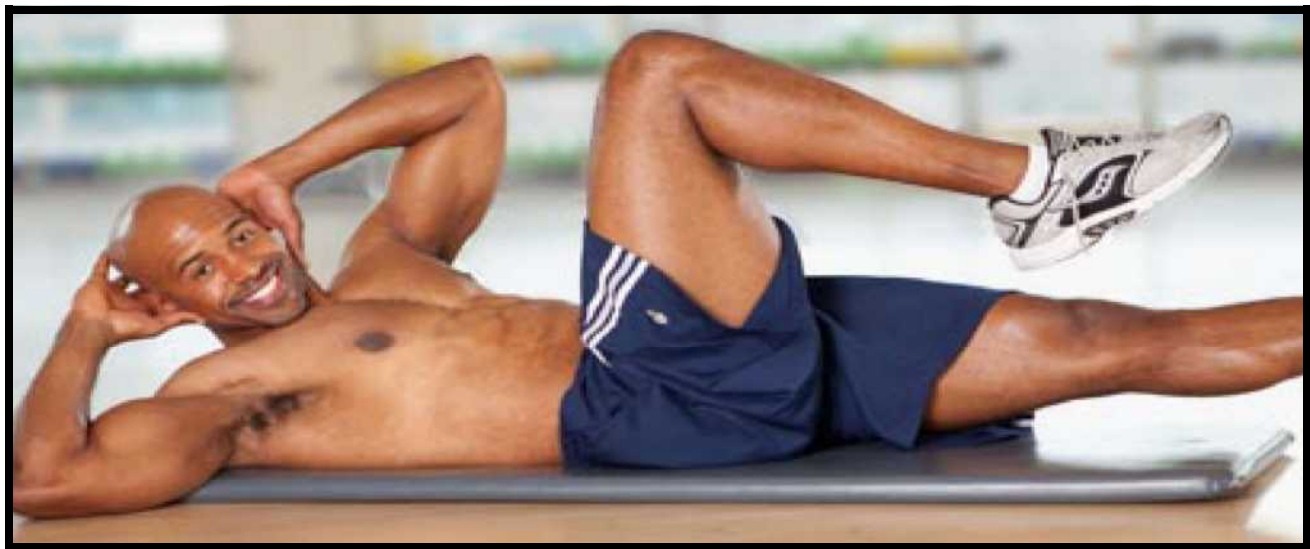
دیسی کالے چنے، مٹھی بھر لے کر رات کو ایک گلاس پانی میں بھگو کر رکھ دیں اور صبح اٹھ کر چنے نکال کر گرائنڈ کر لیں اور حسب ضرورت مکھن اور چینی یا شکر ڈال کر نہار منہ ایک ماہ تک روزانہ استعمال کریں اور اوپر سے ایک گلاس نیم گرم دودھ پی لیں۔

مادہ منی کی کمی پوری کرتا ہے، شہوت کو ابھارتا ہے، ٹائمنگ بڑھانے کیلئے اکسیر ہے، جسمانی کمزوری کا مکمل علاج ہے۔ یہ نسخہ سردیوں میں استعمال کریں۔ تحسین فارما

منقیٰ،جسمانی کمزوری اور خون کی کمی کا علاج

پندرہ دانے منقی لے کر صبح کے وقت ایک گلاس پانی میں بھگودیں۔اگلی صبح تک منقی پھول جائے گا۔نہار منہ ایک ایک دانہ کھائیں لیکن بیج پھینک دیں، اِس کے بعدوہی پانی پی لیں۔صرف دس دن کے استعمال سے آپ کوکبھی جسمانی کمزوری یا خون کی کمی کی شکایت نہیں ہوگی۔روپ کرما

جسم کی صحت وتندرستی کیلئے اکسیر

مربہ آملہ،مربہ ہرڑ،مربہ سیب،مربہ بہی سب ایک ایک پاؤ لیں اور بادام روغن 60 گرام،گلقند 60 گرام،ورق چاندی ایک پیکٹ۔ مربہ ہرڑ کا چھلکا اتارلیں،تمام اشیاء کوکونڈی ڈنڈا میں کوٹ کرمکس کر کے پیسٹ سابنالیں۔روزانہ دوکھانے کے چمچ نہار منہ کھائیں اورساتھ دودھ پئیں۔قبض،پرانا سردرد،دل کی گھبراہٹ وتیز دھڑکن،معدہ وجگر کی گرمی اور جسم کی صحت وتندرستی کیلئے اکسیر ہے۔

عورتوں کے امراض اور علاج

ایام حیض میں بے قاعدگی

زعفران اور کلونجی ایک ایک گرام، دونوں کو پیس لیں۔ اس سفوف میں 10 قطرے کلونجی کا تیل شامل کر کے ایک گلاس پانی کے ساتھ ایک چٹکی صبح ناشتے کے ایک گھنٹہ بعد اور ایک چٹکی شام کو کھائیں۔ یہ عمل 2 ہفتے لگا تار کریں۔ حاملہ خواتین استعمال نہ کریں۔ سلیمانی دواخانہ

ماہواری کی خرابی کا علاج

خواتین کے پیریڈز میں خرابی، کمی اور درد، رکاوٹ، تاریخ آگے پیچھے ہونے کا کامیاب علاج

اجوائن 50 گرام کلونجی 40 گرام پپیتہ کے بیج 30 گرام سونٹھ 20 گرام دارچینی 10 گرام لونگ 5 گرام

تمام اشیاء کو بارک پیس لیں اور ماہواری شروع ہوتے ہی آدھا چمچ چائے کا خالی پیٹ کھالیں۔ ایسی خواتین جن کو پیریڈز کی وجہ سے اولاد نہ ہو پاتی ہو، رحم کی تمام خرابیوں کو دور کرتی ہے۔ 12 یوم مسلسل استعمال کریں۔ ماہواری آنے سے 3 دن پہلے شروع کریں اور 9 دن بعد تک لیں۔ سلیمانی دواخانہ

ماہواری میں کمی اور تکلیف کا حل

دن میں تین مرتبہ سبز انگور 21 دانے کھائیں۔ تین ہفتے تک مسلسل انگور کھانے سے ایام ماہواری میں کوئی نقص، حیض کا رک رک کر آنا اور دنوں میں کافی وقفہ آ گیا ہو، ہارمونز کی تبدیلی، دماغی کمزوری، پریشانی یا پھر غیر متوازن غذا کی وجہ سے جو مسائل پیدا ہوتے ہیں، ان سب کا علاج ہے۔ سلیمانی دواخانہ

درستی ماہواری اور استقرار حمل کیلئے

گڑ ایک پاؤ، دیسی گھی ایک پاؤ، چھوہارے ایک پاؤ، ناریل آدھ پاؤ، سونف ایک چھٹانک، پودینہ خشک ایک تولہ، سونٹھ ایک تولہ، اجوائن ایک تولہ، تمام اشیاء کے تین برابر حصے کریں اور ایام ماہواری کے پہلے تین دن جوشاندہ بنا کر گرم چائے کی طرح رات کو سوتے وقت پی لیں۔ اس کے علاوہ لوط بوٹی اچھی خاصی مقدار میں لے کر کھرل میں کوٹ لیں اور ایک چھٹانک پسی ہوئی ہلدی لے کر سرسوں کے تیل میں حلوہ سا بنا کر شام کو سوتے وقت زیر ناف پیٹ پر لیپ کر کے باندھ لیں۔ یہ دوائی ماہواری کے پہلے دن کرنا ہے، اس کے استعمال سے پیٹ کے اندر کوئی ورم یا سوزش وغیرہ ہو تو وہ دور ہو جائے گی۔

حیض کی بے قاعدگی اور نکسیر کا علاج

جن لوگوں میں نکسیر کا عارضہ اور وہ عورتیں جن کو حیض کی بے قاعدگی کی شکایت ہواُن کو چاہیے کہ وہ امرود کو ضرور استعمال کریں۔ کیونکہ ان دو امراض میں یہ نہ صرف لاجواب غذا ہے بلکہ دوائی کے طور پر بھی اپنے مقام میں ثانی نہیں رکھتی اور شاندار نتائج سامنے آتے ہیں۔

ماہواری میں باقاعدگی کیلئے

تلسی کے بیج ایک چمچ چھوٹا، ایک گلاس پانی میں ابال لیں اور آدھا گلاس رہ جائے تو اتار کر ٹھنڈا ہونے پر پی لیں۔ ماہواری میں باقاعدگی پیدا ہو جائے گی۔ دو ماہ تک کسی بھی وقت کر سکتے ہیں۔ حکمت کدہ

ماہواری میں درد و تکلیف کا علاج

نوجوان لڑکیوں کو اگر ماہواری تکلیف سے آتی ہو تو تھوڑی سی اجوائن کو صاف کر کے پرانے گڑ کے ساتھ ملا کر کھائیں۔ پہلی تین دن میں آرام آ جائے گا اور ماہواری بھی کھل کر آئے گی۔

لیکوریا سے نجات اور اولاد کیلئے لاجواب نسخہ

پھٹکڑی سفید ایک پاؤ، سوڈا بائی کارب ایک پاؤ، پانی ایک کلو۔ دونوں ادویات پانی میں ڈال کر رکھ دیں اور صبح تک دوائی میں خوب جوش آ چکا ہوگا۔ صبح آگ پر رکھ کر خشک کر لیں اور دوائی کا وزن کریں اور چوتھا حصہ دوائی میں کشتہ مرجان ڈالیں۔ نسخہ تیار ہے۔ پانچ سو ملی گرام کیپسول بھر لیں۔ خوراک صبح و عصر کے بعد پانی کیساتھ دیں۔ لیکوریا سے مکمل شفاء ہوگی۔ پندرہ دن دوائی کا استعمال کر کے چھوڑ دیں، مکمل کورس ہے۔ حمل ٹھہرانے کیلئے تاریخ سے فارغ ہو کر تین یوم استعمال کرائیں، امید بر آئے گی۔ عرصہ بیس سال سے زیر استعمال ہے۔ خطا نہیں گیا، فائدہ اٹھائیں۔

لیکوریا کا علاج

کشتہ بیضہ مرغ۔۔۔ خالی کیپسول زیرو سائز لے لیں اور بھر لیں۔ ایک کیپسول صبح اور ایک شام دودھ کے ہمراہ لیں۔ سلیمانی دواخانہ

سیلان الرحم اور حیض کی زیادتی کا علاج

آم کے پتوں کی چائے پینے سے سیلان الرحم، حیض کی زیادتی، بواسیر خونی جیسے امراض دور ہو جاتے ہیں۔

زچگی کے بعد پیٹ کے نشان ختم کرنے کا علاج

زچگی کے بعد پیٹ کے سٹریچ مارکس کا علاج

دوران حمل خواتین کے پیٹ پر بننے والے نشان / سٹریچ مارکس دراصل جسم میں زنک آئرن کی کمی سے بنتے ہیں۔

لینو لین لوشن یا لیسیتھین لوشن حسب ضرورت   پیپرمنٹ آئل چند قطرے   سبز لیمن ایک عدد   لاہوری نمک ایک کھانے کا چمچ

ان تمام چیزوں کو اچھی طرح مکس کر لیں اور اس مکسچر کو کسی کھردرے دستانے یا جھانوے سے پورے جسم کا مساج کریں۔ یہ عمل مسلسل ایک ہفتے تک کریں، نشانات بالکل ختم ہو جائیں گے۔ لیسیتھین لوشن اچھے میڈیکل سٹور سے مل جاتا ہے۔ روپ کرما

بچے کی پیدائش کے بعد پیٹ پر پڑنے والے نشانات مٹانا

صندل پاؤڈر پچاس گرام   حسن یوسف دس گرام   آکاش بیل دس گرام   ابٹن دس گرام   گل بابونہ بیس گرام

روغن خاص   دس گرام

ان تمام اجزاء کو پیس لیں اور پاؤڈر کی شکل بنا لیں۔ اب اس پاؤڈر کو عرق گلاب میں ملا کر پیٹ پر لگائیں یہ عمل پانچ سے سات دن کریں۔

ماں کا دودھ بڑھانے کے طریقے

ماں کا دودھ بڑھانے کا طریقہ

دودھ پلانے والی عورتوں کو اگر اُبلا ہوا لوبیا کھلایا جائے تو دودھ بڑھ جاتا ہے۔ ابلا ہوا لوبیا روزانہ کھانا مشکل ہے۔

دوسرا طریقہ یہ ہے کہ لوبیا اُبال کر چاٹ کی مانند روزانہ کھائیں۔ تھوڑے سے اُبلے ہوئے آلو، چنے شامل کر کے اِملی کی چٹنی وغیرہ ڈال کر مزیدار چاٹ بنا کر کھا لیں، لیکن مرچیں زیادہ مت ڈالیں۔ روپ کرما

ماں کا دودھ بڑھانا

دودھ چاول کی کھیر کھلائیں۔ سونف ستاور برابر ہموزن لے کر پیس کر پانی کے ہمراہ کھلا دیں۔

بچ، ناگرموتھا، اتیس، بڑی ہرڑ، دیودار، ناگ کیسر، نیلوفر۔۔۔ ہر ایک دو تولہ جو کوب کر آدھ سیر پانی میں جوش دیں۔ جب آدھ پاؤ کے قریب پانی رہ جائے تو مل چھان کر ہر روز پلائیں۔ مصری ڈال سکتے ہیں اس سے دودھ جلد اتر آتا ہے۔

نسوانی حسن میں اضافے کا علاج

نسوانی حسن میں اضافے کیلئے

1- باداموں کی گری دیسی، نشاستہ، کتیرا اسفیداور مصری۔تمام اشیاءہم وزن لے کرسفوف بنالیں۔ایک چمچ رات کوہمراہ دودھ استعمال کریں۔

2- بیر بوٹی، ماذو، خراطین مصفی، روغن زیتون۔تینوں چیزیں ہم وزن لے کر باریک سفوف بنا کرروغن زیتون کی مدد سے مرہم سی بنالیں۔دن میں دو سے تین بار آہستگی سے اینٹی کلاک وائز مالش کریں۔نسوانی حسن میں اضافہ ہوجائے گا۔

نسوانی حسن میں اضافہ

فالسہ پاؤ، ناریل کا گودہ پاؤ، املی کا گودہ(گٹھلی نکال کر) پاؤ

املی کو پانی میں بھگودیں، پھر دوگھنٹوں کے بعد املی میں گٹھلی کونکال دیں اوراس کا گودہ الگ کرلیں۔اب مکسر میں آدھا گلاس پانی ڈال کران میں فالسہ،تازہ ناریل جوکہ پہلے سے چھوٹا چھوٹا کر کے ڈال دیں اورساتھ میں املی کا گودہ بھی مکسر میں ڈال کراچھی طرح مکس کریں،دن میں کئی بار پانی ملاکرشربت بنا کراستعمال کریں۔جلدہی نسوانی حسن میں اضافہ ہوجائے گااس کے بعد پھرشربت بند کردیں۔سلیمانی دواخانہ

پستانوں کے پھٹنے کا علاج

بچے کودودھ پلانے یاحمل کے دوران یہ شکایت ہوجاتی ہے۔دودھ کی زیادہ پیدائش کے سبب چھاتیوں میں تناؤ بڑھ جاتا ہے، کپڑے کی رگڑ لگنے، پستانوں کے سروں کوصاف نہ کرنے سے ان میں خراش ہوکر پھٹنے لگتے ہیں۔اگر چھاتیوں کے سرے میں شگاف پڑ جائیں تو دودھ پلانا بندکردیں۔اوران پرSoframycinیاTeramycin ٹیوب کا استعمال کریں،زخم زیادہ ہوتواسٹر پٹو پین سیلین یا پینی سیلین کے انجکشن لگوائیں۔سلیمانی دواخانہ

شوذب ہاشمی

بچوں کے امراض اوران کا علاج

تیز بخار: بازار میں دستیاب پیراسٹامول کا شربت یا قطرے استعمال کریں۔گرمی کا بخار کم کرنے کیلئے بچے کے کپڑے اتار کر اسپنج کریں،اس کیلئے ٹھنڈا یا برف کا پانی استعمال نہ کریں۔بخار میں زیادہ پانی،گلوکوز یا پھر پھلوں کا رس پلائیں۔

دست یا موش: دستوں کے دوران بچے کو ماں کا دودھ زیادہ بار اور زیادہ دیر پلائیں۔چھ ماہ سے بڑے بچوں کو کھچڑی،دہی،کیلا،دلیہ اور مالٹے کا رس پلائیں۔ڈاکٹر کے مشورے سے او آر ایس استعمال کرائیں۔

خون کی کمی: صفائی کا خاص خیال رکھیں؛ ہر ہفتے بچے کے ناخن کاٹیں اور ننگے پاؤں نہ پھرنے دیں۔بچے کی خوراک میں انڈہ،پالک ،پھلیاں اور گوشت شامل کریں۔پانی ابال کر استعمال کریں۔آرام نہ آنے کی صورت میں ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

سانس میں دشواری: بچے کو دھول،مٹی،دھواں اور کیمیکل کی بنی چیزیں جیسے پرفیوم،کیڑے مار سپرے،کوائل اور پالتو جانور جیسے کتے، بلی اور پرندوں سے بچائیں۔کھانے پینے کی اگر کسی خاص چیز سے الرجی ہوتی ہے تو اس سے پرہیز کریں۔ہیلتھ ٹی وی

بچوں کا بستر پر پیشاب کرنا اور علاج

چھوٹے بچے اگر بستر پر پیشاب کر دیتے ہوں تو اس کیلئے انار کا چھلکا لے کر اسے پیس لیں۔یہ سفوف تین سے دس سال کے بچوں کو دن میں تین بار آدھا چھوٹا چائے کا چمچ پانی کے ہمراہ دیں۔

(دوسری جگہوں پر مختلف چیزوں کے فوائد اور نسخہ جات میں بچوں کیلئے مواد موجود ہے)

مثانہ اور پیشاب کی بیماریوں کا علاج

مثانہ کی کمزوری پیشاب کی زیادتی کیلیئے

معجون فلاسفہ 100 گرام   مغز پستہ کوٹا ہوا 100 گرام   شہد 125 گرام

سب دواؤں کو ملا کر رکھ لیں۔ ایک چمچ صبح شام دودھ کیساتھ استعمال کریں، بچوں کیلیئے نصف خوارک۔

پیشاب میں رکاوٹ کا مجرب نسخہ

صندل سفید ایک چائے کا چمچ   سفید زیرہ چار چمچ   مغز بادام دو چمچ   تازہ دہی کی لسی ایک گلاس

سفید زیرہ، مغز بادام اور صندل سفید کو کسی گرائنڈر میں ڈال کر پیس کر سفوف بنالیں۔ پھر اِسے کسی بند ڈھکن والی ڈبی یا برتن میں ڈال کر محفوظ کرلیں۔ روزانہ اس سفوف میں سے ایک کھانے کا چمچ ایک گلاس دہی کی لسی میں ڈال کر مکس کرلیں اور پی لیں۔ ایک ہفتے کے مسلسل استعمال سے پیشاب کی رکاوٹ دور ہو جائے گی۔ ایک ماہ استعمال کریں ساری زندگی پیشاب کی رکاوٹ نہیں ہوگی۔ روپ کرما

پیشاب کے قطروں کے نکلنے کا علاج

برگد کے پھل کے بیج کا پیس کر رکھ لیں اور ایک کھانے کا چمچ صبح شام کھانے سے دس منٹ پہلے دودھ کے ایک گلاس کے ساتھ لیں۔ پندرہ دن یا زیادہ سے زیادہ ایک ماہ۔ پیشاب کی زیادتی اور قطرے آنے کی بیماری سے نجات مل جائے گی۔

سوزاک کا علاج۔ آملہ کا رس

آملہ کے رس میں مناسب مقدار میں مصری ملا کر پینا سوزاک کے مرض کیلیئے بہت ہی فائدہ مند ہے۔

یورک ایسڈ کا علاج

یورک ایسڈ کو کم کرنے کے گھریلو ٹوٹکہ

چار گاجر، ایک آم، ایک اناس کا ٹکڑا، 30 گرام سٹرابیری اور ایک لیموں کا رس ۔سب کو مکس کر دیں۔ ہر صبح خالی پیٹ یہ مشروب پئیں اگر زیادہ مسئلہ ہو تو رات کو بھی لیا جا سکتا ہے۔

یورک ایسڈ نزلہ زکام ختم کرنے کا جادوئی قہوہ

سونف ایک چمچ پودینہ چند پتے الائچی سبز دو عدد تازہ پانی ایک کپ

آپ پر رکھ کر ایک جوش دیں، قہوہ تیار ہے۔ نیم گرم حالت میں مریض کو پلا دیں۔ نزلہ زکام ،بلغم، تیزابیت معدہ، گیس، بدہضمی، دل کی گھبراہٹ ، بے چینی کے علاوہ یورک ایسڈ اور کولیسٹرول کا خاتمہ کرتا ہے۔ دن میں ایک سے دو بار لیں ۔ چار سے چھ ہفتوں میں تسلی بخش آرام آجاتا ہے۔

بادی وخونی بواسیر کا علاج

خونی بواسیر اور ایک چٹکی ہلدی

خونی بواسیر کیلئے ثابت ہلدی لے کر اس کو موٹا موٹا پیس لیں۔ صبح نہار منہ ایک چٹکی تازہ پانی کے ساتھ کھائیں۔ آدھے گھنٹے کے بعد ناشتہ کریں۔ سات دن میں تکلیف رفع ہو جائے گی۔ عبقری

بواسیر سے ہمیشہ نجات

ایک پاؤ دیسی گھی اور 30 سے 40 نیم کے پتوں کو صاف کر کے دیسی گھی میں جلالیں۔ جب پتے سیاہ ہو جائیں تو پتے نکال کر ضائع کر دیں اور گھی کو محفوظ کر لیں اور اسے روزانہ سالن روٹی یا چمچ سے کھائیں۔ بواسیر کیلئے بہت مفید ہے۔ دو ماہ مستقل استعمال کریں۔ عبقری

خونی بواسیر کا خاتمہ

کریلے کے پتوں کا رس ایک تولہ صبح ایک تولہ شام اگر کسی طرح پی لیں تو تین دن کے اندر اندر خون آنا بند ہو جائے گا اور سات دنوں میں خونی بواسیر کا نام ونشان ہی مٹ جائے گا۔ اگر تھوڑی سی کسر باقی ہو تو دس دن پورے کر لیں مکمل شفا کی ضمانت ہے۔ روپ کرما

بواسیر کیلئے لازوال نسخہ

مغز ریٹھا، ریٹھے کی سیاہ رنگ کی گٹھلی کو توڑنے پر پیلے رنگ کا مغز نکلے گا، کا سفوف آدھا چمچ صبح وشام ہمراہ پانی لیں۔
مغز نیم، نیم کی نیمولی کا مغز لے کر پیس لیں، درمیانے سائز کے کیپسول لے کر ان میں بھر لیں اور ایک کیپسول روزانہ استعمال کریں۔
مذکورہ بالا سفوف اور کیپسول اکٹھے روزانہ ڈیڑھ ماہ استعمال کریں۔ سرخ مرچ، دال چنا، چائے، چکن، گوشت، چاول، تلی ہوئی اشیاء مکمل طور پر بند کر دیں۔ تحسین فارما

انجیر سے بواسیر ختم

انجیر کھاؤ کیونکہ یہ بواسیر کو ختم کرتا ہے۔ حدیث پاک

قبض دور کرنے کا علاج

قبض دور کرنے کی قدرتی تدابیر

زیادہ سے زیادہ چلنے کی کوشش کریں اور زیادہ دیر بیٹھنے یا لیٹنے سے گریز کریں۔ ریشہ دار غذا کھائیں جیسے ہری سبزی اور پھل۔ کھیرا، لیموں، ادرک اور انناس ایک ساتھ بلینڈ کر کے پی لیا کریں۔ نیم گرم پانی میں لیموں ملا کر کثرت سے پئیں۔ زیادہ سے زیادہ سبزیاں کھانے کی عادت ڈالیں۔ نشاستہ والی غذا مثلاً آلو یا گاجر زیادہ نہ کھائیں۔ گوشت کا استعمال کم کریں۔

قبض کا علاج

لال شکر گڑ والی دو تولہ سنا مکی چار گرام کلونجی کا تیل بارہ قطرے نیم گرم دودھ آدھا کلو
رات کو سونے سے پہلے تمام چیزوں کو نیم گرم دودھ میں ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں اور پی لیں۔ پہلے دن کھل کر اجابت ہوگی۔ اس نسخے کا کبھی کبھار استعمال کرتے رہیں تاکہ قبض نہ ہو۔ روپ کرما

قبض سے نجات

زیتون کا تیل چوتھائی چائے کا چمچ روغن بادام تین قطرے گلقند ایک چائے کا چمچ دودھ ایک گلاس
گلقند، روغن بادام اور زیتوں کے تیل کو مکس کر لیں۔ روزانہ ایک گلس نیم گرم دودھ کے ساتھ اسے استعمال کر لیں۔ صرف تین دن کے لگاتار استعمال سے قبض کا مکمل خاتمہ ہو جائے گا۔ رات کا کھانا ہمیشہ سونے سے دو گھنٹے قبل کھانا چاہیے اور کھانے کے آدھے گھنٹے بعد بیس منٹ کی سیر لازمی کریں۔ اپنی غذا میں پھل اور سبزی کا استعمال بڑھا لیں۔

قبض سے نجات

رات کو سوتے وقت دودھ میں اسپغول کا چھلکا ڈال کر پئیں یا دودھ کے ساتھ گلقند کھائیں۔

منقیٰ اور قبض کا علاج

بڑا انگور جب بیل پر ہی پک کر سوکھ جائے تو اسے منقیٰ کہا جاتا ہے۔قبض کی صورت میں منقیٰ 24 گھنٹے کیلئے پانی میں بھگو کر رکھ دیں اور صبح نہار منہ پی لیں اور بچا ہوا منقیٰ کھالیں۔ یہ عمل قبض ختم کرنے میں مددگار ثابت ہوگا۔سلیمانی ہربل

قبض کا علاج

تخم ریحان کا آدھا چھوٹا چمچ دن میں دوبار استعمال کریں، جو کا دلیہ قبض کا بہترین علاج ہے، سنا مکی اور سوئے بھی قبض کیلئے اچھے ہیں۔

جوڑوں کے درد کا علاج

جوڑوں کے درد کا آسان نسخہ

آک کے پتے لے کر کسی مٹی کے برتن میں ڈال کر آگ پر اچھی طرح گرم کریں، جب پتے نرم ہو جائیں تو نچوڑ کر پتوں سے پانی نکال لیں اور اس پانی میں میٹھا تیل نصف وزن شامل کریں اور آگ پر پکائیں جب پانی خشک ہو جائے اور باقی تیل رہ جائے تو یہی تیل کام کی چیز ہے۔ جس جگہ درد ہو مریض کو اس تیل سے خوب مالش کریں اور اوپر کوئی کپڑا لپیٹ دیں تاکہ گرمائش برقرار رہے۔ چند دن کی مالش سے جوڑوں کا درد ٹھیک ہو جائے گا۔ سلیمانی دواخانہ

جوڑوں کے درد کا علاج

سونٹھ 30 گرام　زیرہ سیاہ 30 گرام　سیاہ مرچ 15 گرام　پودینہ 30 گرام

سب دواؤں کو کوٹ کر باریک سفوف بنالیں۔ پانچ گرام پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔ یہ نسخہ چار ماہ تک مسلسل استعمال کریں۔

جوڑوں اور پٹھوں کے درد سے نجات

دار چینی کا پاؤڈر 2 چائے کے چمچ　دودھ 250 گرام　مصری حسب ذائقہ

دار چینی کے پاؤڈر کو دودھ میں ملا کر چولہے پر رکھ دیں اور اسے خوب ابالیں اور اس میں چمچ ہلاتے رہیں۔ جب دودھ ذرا گاڑھا ہو جائے تو اپنی پسند کے مطابق اس میں چینی ملالیں۔ صبح نہار منہ سات دن پئیں۔ جوڑوں، اعصاب اور پٹھوں کو بے انتہا طاقت دیتا ہے اور درد کو ختم کر دیتا ہے آرام نہ آئے تو ایک ہفتہ مزید استعمال کریں۔ سلیمانی دواخانہ

جوڑوں کے درد کا علاج

انار، سیب کا جوس زیادہ پئیں، چہل قدمی مفید ہے اور انجیر کا استعمال زیادہ کریں۔ سوفٹ ڈرنک سے گریز کریں۔ بھاگ دوڑ، طویل مشقت اور لگا تار پیدل نہ چلیں۔

جوڑوں کے درد کا علاج

مساج قابل ذکر حد تک درد اور اکڑن کو دور کرتا ہے۔ مساج درد پر قابو پانے اور جوڑوں کو طاقت اور دائرہ حرکت بڑھانے میں مدد کرتا ہے ۔ ایسا کرنے کیلئے مساج خون کا بہاؤ جوڑوں کی طرف بڑھا دیتا ہے۔ درد پیدا کرنے والے ہارمونز کو دبا دیتا ہے۔ حکیم اجمل

جوڑوں کا درد

انجیر کھاؤ کیونکہ یہ جوڑوں کے درد میں مفید ہے۔حدیث پاک

جوڑوں کی سوجن کا ٹوٹکہ

پیاز کا رس اور سرسوں کا تیل ہم وزن ملا کر درد والی جگہ پر مالش کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔عبقری

گھٹنوں کے درد کیلئے

ایک عدد دیسی کچا انڈہ مع زردی اور ایک چمچ شہد ایک گلاس گرم دودھ میں پھینٹ کر نیم گرم حالت میں صبح نہار منہ ایک ماہ تک پئیں۔

چائے، چاول، کولڈ ڈرنکس، بازار کی تلی اشیاء، بڑا گوشت، دال چنا اور دیگر گرم اشیاء سے پرہیز کریں۔

گھٹنوں کا درد ختم

نارنگی، کیوی، آم اور پپیتا کھانے سے گھٹنوں کا درد ختم ہو جاتا ہے۔یہ وہ پھل ہیں جن میں وٹامن سی کا خزانہ ہے۔

گھٹنوں کے درد سے نجات کے نسخے

1- اصغن ناگوری، چاپ چینی، سنگھاڑہ اور سرنجان شیریں پچاس پچاس گرام لے کر سب کو ملا کر باریک پاؤڈر بنا کر رکھ لیں۔ایک چمچ صبح وشام دودھ کے ہمراہ لیں۔دو ماہ متواتر استعمال کریں آزمودہ نسخہ ہے۔

2- سرنجان شیریں، قسط شیریں، اصغن ناگوری ایک ایک چمچ، ثابت اسپغول آدھا چمچ، شہد اور مونگ پھلی کا پاؤڈر دو چمچ---ان سب کو ملا کر آدھا چمچ صبح وشام روزانہ کھائیں۔

3- اجوائن کا تیل، زیتون کا تیل اور کلونجی کا تیل ہم وزن لے کر اسے ہلکا نیم گرم کر کے اس میں آمبہ ہلدی ایک چمچ ملا لیں اور شیشے کی بوتل میں رکھ لیں۔روزانہ رات کو لگا کر سکائی کریں۔ہیلتھ ٹی وی

ہڈیوں کی کمزوری کا علاج

ہڈیوں کی کمزوری دور کرنے کیلئے ٹماٹر کا استعمال انتہائی مفید ہے۔اس میں چونا زیادہ پایا جاتا ہے جو ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے۔اگر کسی کی ہڈی ٹوٹ جائے تو اسے ٹماٹر کا زیادہ استعمال کروانا چاہیے۔

ٹوٹی ہڈی کا علاج

12 گرام گیہوں کی راکھ اتنے ہی شہد میں ملا کر چاٹنے سے ٹوٹی ہوئی ہڈی بہت مضبوطی سے جڑ جاتی ہے۔عبقری

ہاتھ خوبصورت کرنے کا علاج

ہاتھوں کی میل دور کرنے کا طریقہ

ہاتھوں کی میل دور کرنے کیلئے کیلے کے چھلکے ہاتھوں پر رگڑیں ،میل دور ہو جائے گا۔

ہاتھ نرم و ملائم کرنا

ہاتھ نرم و ملائم کرنے کیلئے زیتون کا تیل ملیں اور ٹماٹر کا رس ملنے سے بھی ہاتھ نرم ہو جاتے ہیں۔

ہاتھوں کی کلینزنگ

شہد پانچ کھانے کے چمچ انڈے کی سفیدی ایک عدد گلیسرین ایک چائے کا چمچ جو کا آٹا تین کھانے کے چمچ

ان سب چیزوں کو اچھی طرح مکس کر کے پیسٹ بنا لیں۔20 منٹ تک ہاتھوں پر لگا کے دھولیں۔دو ہفتے ہر روز ایک بار ایسا کریں پھر دیکھیں ہاتھ کتنے نرم و ملائم ہوتے ہیں۔خشک جلد، کھردرے، جھریوں، ہاتھوں کا سیاہ پڑ جانا تمام طرح کے مسئلے کیلئے یہ نسخہ بے مثال ہے۔

ہاتھوں کی صفائی

گرمیوں میں ہاتھوں کی ماند پڑتی خوبصورتی کو نکھارنے کا آسان طریقہ

شہد پانچ چمچ انڈے کی سفیدی ایک عدد گلیسرین ایک چمچ جو کا آٹا تین چمچ

اب سب چیزوں کو اچھی طرح مکس کر کے پیسٹ بنا لیں۔بیس منٹ تک چہرے پر لگا کے دھولیں۔دو ہفتے ہر روز ایک بار ایسا کریں۔پھر دیکھیں ہاتھ کتنے نرم و ملائم ہوتے ہیں۔خشک جلد، کھردرے، جھریوں، ہاتھوں کا سیاہ پڑ جانا تمام طرح کے مسائل کیلئے یہ نسخہ بے مثال ہے۔

ہاتھوں کی خشک اور بے جان جلد کیلئے

ہلدی کھانے کا آدھا چمچ بالائی دو کھانے کے چمچ

دونوں اجزاء کو مکس کر کے پیسٹ بنا لیں اور ہاتھوں پر دس منٹ تک اس کا مساج کریں۔پھر ہاتھوں کو ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔روزانہ اس عمل کو دہرائیں۔ایک ہفتے کے مسلسل استعمال سے ہاتھ نرم و ملائم اور خوبصورت ہو جائیں گے۔

کالےنشان دور کرنے کا علاج

گھٹنوں،ٹخنوں اور ہاتھ کے کالے پڑنے پر جوڑوں پر پٹرولیم جیلی ملیں، جلد ہی نشان دور ہو جائیں گے۔

ہاتھ کی انگلیوں کی لمبائی بڑھانا

روزانہ اس طرح ورزش کریں کہ ایک ہاتھ کی انگلیوں کو دوسرے ہاتھ کی انگلیوں میں پھنسا کر کھینچیں۔ ایسا بار بار کریں اس سے انگلیوں کی لمبائی بڑھ جائے گی۔

انگلیوں کی سیاہی دور کرنا

دودھ میں تھوڑا سا بیسن، ہلدی اور لیموں ملا کر گاڑھا آمیزہ بنا لیں۔ اسے ہاتھ اور پاؤں کی سیاہ ہوتی ہوئی انگلیوں پر لگا لیں۔ چند دن کے مسلسل استعمال سے سیاہ پڑتی انگلیاں صاف ہو جائیں گی۔

ہاتھ پاؤں کی فنگس

سفید سرکہ ایک کھانے کا چمچ نیم گرم پانی دو کھانے کے چمچ

دونوں چمچ کو مکس کر کے روئی کی مدد سے متاثرہ ناخنوں پر لگائیں۔ خشک ہونے پر پانی سے صاف مت کریں۔ اس عمل کو دن میں دو مرتبہ دہرائیں۔ چند دن استعمال کرنے سے فنگس ختم ہو جائے گا، ناخن خوبصورت ہو جائیں گے۔ اگر سرکہ زیادہ لگے تو مقدار کم کر دیں۔

جسم پر نیل کے نشان

آلو ایک عدد شہد دو کھانے کے چمچ پانی پانچ قطرے

آلو ابال کر اچھی طرح میش کر لیں اور اس میں شہد اور پانی ڈال کر پیسٹ بنا لیں۔ اس پیسٹ کو نیل والی جگہ پر لگا کر ایک گھنٹے کے بعد اسے صاف کر لیں۔ ایک دفعہ کے استعمال سے ہی نشان مدہم ہونے کے ساتھ درد بھی ختم ہو جائے گی۔ تین دن کے مسلسل استعمال سے نیل کے داغ بالکل ختم ہو جائیں گے۔ جہاں نیل ہو وہاں کسی چیز سے مساج کریں۔ پروٹین سے بھرپور خوراک انڈہ، گوشت، دودھ اور مکھن کا استعمال بڑھا دیں۔

ناخن خوبصورت کرنے کا علاج

ناخنوں کی خراب رنگت

ناخنوں کی خراب رنگت کوٹھیک کرنے کیلیئے دوتولہ بھینس کے دودھ میں آدھے لیموں کارس ملالیں۔ پھراس میں 10 منٹ تک ناخن ڈبوکر رکھیں۔ چنددنوں کے استعمال سے فائدہ ہوگا۔

ٹوٹتے چٹختے کمزور ناخن کا علاج

نصف چائے کا چمچ گلیسرین کا ناخنوں پر لگا کر دس منٹ تک مساج کریں اور پھر بیس منٹ تک ناخنوں کو ایسے ہی چھوڑ دیں۔ اس کے بعد نیم گرم پانی سے بغیر صابن لگائے دھولیں۔ دوہفتوں کے استعمال سے ناخن مضبوط ہوجائیں گے اور چٹخ کر ٹوٹنا بند ہوجائے گا۔

ناخنوں کا ٹوٹنا

دوتولہ پسی ہوئی پھٹکڑی میں دوعدد لیموں کارس ملالیں۔ پھراس آمیزے کو روئی کی مدد سے ناخنوں پر لگائیں۔ چنددنوں میں ناخن ٹوٹنا بند ہوجائیں گے۔

ناخن لمبے اور خوبصورت

گلیسرین کو ناخنوں پر لگا کر دس منٹ تک مساج کریں اور پھر بیس منٹ تک ناخنوں کو ایسے ہی چھوڑ دیں۔ اس کے بعد نیم گرم پانی سے بغیر صابن لگائے دھولیں۔ دوہفتوں کے استعمال سے ناخن مضبوط ہوجائیں گے اور چٹخ کر ٹوٹنا بند ہوجائیں گے۔

خارش، کھجلی اور الرجی کا علاج

کھجلی خارش کا علاج

ناریل کا تیل 3 کھانے کے چمچ کافور آدھا چائے کا چمچ

ناریل کے تیل کو گرم کریں جب تیل نیم گرم ہو جائے تو آگ بند کر دیں اور اس میں کافور شامل کر لیں اور اس کو تب تک پڑا رہنے دیں جب تک کافور ناریل کے تیل میں مکس نہیں ہو جاتا۔ جب مکس ہو جائے تو اسے کھجلی والی جگہ پر استعمال کریں۔ ایک بار لگانے سے ہی کھجلی اور ہر طرح کی خارش بالکل جڑ سے ختم ہو جائے گی۔ سلیمانی دواخانہ، روپ کرما

خشکی کی وجہ سے ہونے والی کھجلی

اگر آپ کو کھجلی اور خارش زیادہ تنگ کر رہی ہے تو ناریل کے تیل میں لیموں کے قطرے ملا کر مساج کریں۔ سلیمانی ہربل

خارش سے نجات

2 سو گرام سرسوں کے تیل میں 50 گرام لہسن کو جلا کر مالش کرنے سے خارش رفع ہوتی ہے اور یہ خون کو بھی صاف کرتی ہے۔ عبقری

جسمانی خارش اور سکن الرجی کا علاج

چار لیٹر پانی لے کر اس میں ایک چھٹانک ہلدی ڈال کر پکائیں۔ جب پانی ایک لیٹر رہ جائے تو اتار لیں۔ رات کو سوتے وقت یہ پانی روئی کے پھنبے کی مدد سے جسم کے خارش زدہ حصوں پر دوائی کی طرح لگائیں۔ اس کے بعد ایک چوتھائی چائے والا چمچ ہلدی، ایک گلاس پانی اور معدہ اگر اجازت دے تو نیم گرم دودھ کے ساتھ پھانک لیں۔ ہلدی کو نیم گرم دودھ میں ملا کر بھی پی سکتے ہیں۔ ایک ہفتے کے اندر کیسی بھی خارش ہو ختم ہو جاتی ہے۔ روپ کرما

ڈسٹ الرجی سے نجات

کلونجی پچاس گرام اسپغول چھلکا پچاس گرام شہد سو گرام

ان سب کو ملا کر ہر کھانے کے بعد ایک چمچ لینا ہے۔ ڈسٹ الرجی سے نجات مل جاتی ہے۔

الرجی کے مریض کیلئے ہدایت اور پرہیز

گوشت کے شورب والا سالن استعمال کریں، روکھی بوٹیوں اور باربی کیو سے پرہیز کریں۔ پالک، ٹماٹر، چاکلیٹ اور سافٹ ڈرنک کا استعمال بالکل نہ کریں۔ ہیلتھ ٹی وی

بچوں بڑوں کے ریشز یعنی الرجی کا آزمودہ علاج

نہانے کے بعد گیلے جسم پر تھوڑے سے سرسوں کے تیل میں چند قطرے پانی مکس کر کے اچھی طرح مل لیں۔ نہانے کے بعد تولیہ استعمال نہ کریں۔

ہر قسمی الرجی سے نجات

بکری کا دودھ آدھا کپ　　کدو کا رس آدھا کپ　　ابلا ہوا ٹھنڈا پانی آدھا کپ

بکری کا دودھ کدو کا رس اور پانی کو مکس کر لیں۔ کھانا کھانے سے قبل اسے نیم گرم کر کے پی لیں۔ روزانہ تازہ بنائیں۔ ہر قسمی سکن الرجی چند روز میں ختم ہو جائے گی۔ کدو کا رس نکالنے کیلئے کدو کے چھلکے اتار کر اسے گرائنڈر میں ڈال کر گرائنڈر کر لیں اور کسی باریک کپڑے میں ڈال کر پوٹلی بنا لیں اور پھر دبا کر نچوڑیں۔

سردیوں میں خارش کا خاتمہ

جسم پر ہر قسم کی خارش کیلئے نیم کے پتے لے کر خشک کر کے ان کو کوٹ لیں اور تھوڑا پانی چھڑک کر گولیاں بنا لیں۔ ایک گولی صبح شام کھا لیں۔ چند دنوں میں ہر قسمی خارش ختم ہو جائے گی۔

سکن انفیکشن کا علاج

سفید سرکہ ایک کھانے کا چمچ نمک چٹکی بھر---- دونوں اجزاء کو اچھی طرح مکس کر لیں۔ اس آمیزے کو پانچ منٹ کیلئے متاثرہ جگہ پر لگا کر ٹھنڈے پانی سے دھو لیں۔ ایک ہفتے کے لگا تار استعمال سے سکن الرجی ختم ہو جائے گی۔

پاؤں کی موچ، سوجن، گرمی اور بدبو کا علاج

پاؤں میں موچ

ساج کے پتے مٹھی بھر　　سیب کا سرکہ ایک کپ

ساج کے پتوں کو ہاتھوں سے مسل کر سیب کے سرکے میں ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ منٹ تک پکنے دیں۔ ٹھنڈا ہونے پر کاٹن کے کپڑے کو اس میں بھگو کر متاثرہ پاؤں پر لگا لیں۔ دن میں تین مرتبہ یہ عمل دہرائیں۔ پاؤں کی موچ اور تکلیف ختم ہو جائے گی۔ سوجن کو دور کرنے کیلئے متاثرہ پاؤں کشن پر رکھ کر جسم کے مقابلے ذرا سا اونچا رکھیں۔ روپ کرما

پاؤں کی موچ کا زبردست علاج

سونٹھ کا پاؤڈر ایک کھانے کا چمچ　　نیم گرم پانی دو کھانے کے چمچ

سونٹھ کا پاؤڈر میں نیم گرم پانی شامل کریں اور اس کا پیسٹ بنا لیں۔ اس پیسٹ کو پاؤں پر جہاں درد ہو لگا کر پندرہ منٹ تک مساج کریں۔ اس کے بعد اس کو ایک گھنٹہ بغیر کوئی کپڑا باندھے ایسے ہی لگا رہنے دیں۔ اس عمل کو دن میں تین مرتبہ دہرائیں۔ پاؤں کا درد اور سوزش دونوں ہی ٹھیک ہو جائیں گے۔ روپ کرما

پاؤں کی سوجن دور

ایک ٹب نیم گرم پانی میں ایک شلجم کاٹ کر تھوڑا سا نمک ڈال دیں۔ شلجم نرم ہو جائے تو اس پانی میں اپنے پاؤں ڈبو لیں۔ پانچ منٹ کے بعد پاؤں نکال کر کوئی کریم لگا لیں۔ اس سے نہ صرف پاؤں کی سوجن دور ہو گی بلکہ پاؤں کی میل کچیل بھی صاف ہو جائے گی۔ روپ کرما

پاؤں کے چھالے

سرسوں کا تیل ایک پاؤ　　نیم کے تازہ پتے پندرہ عدد　نیم کی موٹی شاخ ایک عدد (چمچ کے طور پر)

نیم کے پتوں کو سکھا کر پیس لیں، اور تیل میں ملا کر کسی برتن میں ڈال کر چولہے پر پکنے کیلئے رکھ دیں۔ نیم کی ڈنڈی ہلاتے رہیں۔ ٹھنڈا کر کے شیشی میں ڈال کر محفوظ کر لیں۔ ہفتے میں دو بار کے استعمال سے ہی چھالے اور پھنسیاں ختم ہو جائیں گی۔

پاؤں کی گرمی ختم کرنے کے ٹوٹکے

پیروں کے جلنے یا پیروں میں آگ محسوس ہونے کی دو وجوہات ہیں؛ ایک اعصاب کی خرابی اور دوسرا ذیابیطس یعنی شوگر۔

لونگ کا تیل:۔ لونگ کے تیل سے پیروں کی مالش کرنے سے دوران خون بڑھے گا اور تکلیف میں کمی آئے گی؛ دن میں ایک بار کریں۔
پیروں کا پانی میں بھگوئیں:۔ پیروں کو ٹھنڈے پانی میں ڈال کر بیٹھیں تا کہ خون کا دوران پیروں کی طرف ہو، جلن ختم ہونے تک کریں۔
غذا میں تبدیلی لائیں:۔ دن بھر میں تھوڑا تھوڑا پانچ چھ مرتبہ کھائیں؛ شوگر لیول نارمل رہنے سے پیروں کی جلن ختم ہو جائے گی۔

پاؤں کی بدبو سے نجات

سرکہ آدھا کپ نیم گرم پانی ایک ٹب
ٹب میں سرکہ ڈال کر پاؤں کو دس سے پندرہ منٹ کیلئے بھگولیں اور ہاتھوں کی مدد سے انگلیوں کے درمیان، پاؤں کے اوپر اور نیچے مالش کریں تا کہ مردہ جلد اور تمام جراثیم بھی ختم ہو جائیں گے۔اس طریقہ کار کو روزانہ بھی کر سکتے ہیں اور اگر روزانہ ممکن نہ ہو تو ہفتے میں تین بار لازمی کر لیں۔اس سے پاؤں کی بدبو سے بھی نجات مل جائے گی اور ساتھ میں رنگت بھی نکھر جائے گی۔

جوتوں اور جرابوں کی بدبو سے چھٹکارا

اگر جوتوں اور جرابوں سے بدبو آتی ہو تو 2 یا 3 نیم کے پتے اپنی جرابوں یا جوتے میں رکھ لیا کریں۔اس سے بدبو پیدا نہیں ہوتی اور پاؤں بھی خراب نہیں ہوتے۔

چہل قدمی کے فائدے

چہل قدمی کے فوائد

ہائی بلڈ پریشر، کولیسٹرول، ذیابیطس اور امراض قلب سے محفوظ رکھتی ہے۔
دس منٹ میں اینڈروفن میں اضافہ کرتی ہے۔نظام قلب کو رواں اور بہتر کرتی ہے۔جسم کی خون کی ترسیل کو موثر طریقے سے ممکن بناتی ہے۔
جسم کو متوازن رکھنے میں معاون ہوتی ہے۔الزائیمر سے محفوظ رکھتی ہے۔کندھے اور ہاتھوں کے عضلات بہتر طریقے سے کام کرتے ہیں۔
ہڈیوں کا حجم بہتر بناتی ہے۔بلڈ پریشر کو قابو میں رکھتی ہے۔آنتوں کے کینسر سے بچاتی ہے۔حکیم اجمل

پھٹی ایڑیاں صاف اور ملائم کرنے کا علاج

پھٹی ایڑیوں کو ملائم کرنا

کوکنگ آئل کے چار چمچ میں ایک چمچ شکر ڈال کر پکائیں۔نیم گرم ہونے پر محلول کو اپنی ایڑی کے خراب حصے پر دو تین دن لگانے سے ایڑیاں ٹھیک ہو جائیں گی۔

پھٹی ایڑیوں کا علاج

پاؤں کی ایڑیوں کو اچھی طرح رگڑ کر صاف کر لیں۔ پھر ویزلین لگا کر جرابیں پہن لیں۔ چند دنوں میں بدنما ایڑیاں خوبصورت اور نرم وملائم ہو جائیں گی۔

پھٹی ایڑیاں ٹھیک کرنے کے تین نسخے

1- ایک چوتھائی سفید سرکہ کو نیم گرم پانی میں مکس کر کے اس میں پاؤں ڈبوئیں۔ یہ عمل ہفتے میں تین مرتبہ کریں۔
2- زیتون کے تیل میں سفید سرکہ یا لیموں کے چند قطرے ملا کر ایڑیوں کی مالش کریں اور رات بھر کیلئے اونی جرابین پہنیں، صبح ایڑیاں دھو لیں۔
3- کیلے کو مسل کر 10 منٹ کیلئے ایڑیوں پر لگائیں، اس پیسٹ میں ناریل پیس کر مکس کیا جاسکتا ہے۔

ہاتھ پاؤں کی جلن دور

آملہ خشک بغیر بیج 25 گرام اجوائن دیسی 50 گرام نوشادر 50 گرام کلونجی 50 گرام خشک ادرک 50 گرام

تمام اشیاء کو پیس کے پاؤڈر بنا لیں، کھانے کے بعد آدھا چائے کا چمچ تھوڑے سے پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ حاملہ اور چھوٹے بچوں کو دودھ پلانے والی خواتین اجوائن کے بغیر استعمال کریں۔ ایک ہفتے کے استعمال سے ہی بہترین نتائج ملنا شروع ہو جاتے ہیں۔

ہاتھ پاؤں پر پسینے کی بیماری سے نجات

ست پودینہ 12 گرام، میٹھا سوڈا 50 گرام، ایک پاؤ چینی

ان سب کو ملا کر پیس لیں، ڈبے میں بند کر لیں۔ تھوڑا تھوڑا بنائیں ورنہ نمی آ جاتی ہے۔ آدھا چمچ دن میں 3 سے 5 بار پانی کے ساتھ لیں۔ ہاتھ پاؤں کا پسینہ، ہیپاٹائٹس، بدہضمی، گیس ، بچوں کے دست، معدے کے امراض، دل کا عارضہ، ان سب کیلئے لاجواب چیز ہے۔ مرض کے خاتمے تک جاری رکھیں۔

متفرق بیماریوں کا علاج

افیون چھڑانے کا علاج

افیمی ایک ماہ میں جتنی افیم کھاتا ہے اتنی افیم لیں اور ایک صاف برتن میں ڈال کر اس میں اگر دن میں ایک وقت کھاتا ہے تو تیس چمچ اور اگر دو وقت کھاتا ہے تو ساٹھ چمچ پانی ڈال دیں اور آگ پر رکھیں، چند جوش آنے پر جتنا پانی ڈالا ہے اتنا ہی باقی رہ جائے یعنی خشک نہیں کریں۔ اب اسے بوتل میں بھر لیں اور اس کی خوشبو بدلنے کیلئے روح کیوڑہ ڈال دیں۔ جب افیم کھانے کا وقت ہو تو بوتل کو ہلا کر ایک چمچ نکال کر پئیں اور ایک چمچ سادہ پانی بوتل میں ڈالتے جائیں کچھ عرصہ بعد افیم کی عادت چھوٹ جائے گی اور بوتل میں سادہ پانی نظر آئے گا۔ مجرب ہے۔

دمہ کا شرطیہ علاج

ادرک ایک پاؤ، پانی ایک پاؤ، اجوائن ایک چٹکی، شہد اصلی آدھا کلو

سب سے پہلے ادرک چھیل کر باریک پیس لیں اور ایک پاؤ پانی میں پکانا شروع کریں۔ کچھ دیر بعد باقی اشیاء بھی ڈال دیں۔ جب معجون کی طرح گاڑھا ہو جائے تو اتار لیں۔ خوراک دو چائے کے چمچ صبح اور دو رات کو لیں۔ اس سے بلغم خارج ہو گا اور سینہ صاف ہو جائے گا۔ کوئی دوسری دوا اس دوران استعمال نہ کریں۔ عبقری

ضدی بخار کا علاج

اگر بخار نہ ٹوٹ رہا ہو تو مریض کو پانی میں گڑ گھول کر پلائیں یا شکر کھلائیں۔ ان شاالله بخار ٹوٹ جائے گا۔ آزمودہ ٹوٹکا ہے۔ عبقری

ہر موذی مرض کا علاج

اگر کھانا پکاتے وقت اس میں تھوڑی سی کلونجی ڈال دی جائے تو گھر کا کوئی کبھی بھی شخص کسی بھی موذی مرض کا شکار نہ ہو گا۔ ان شاالله

پیشاب کی جلن کا علاج

صبح ناشتے سے ایک گھنٹہ پہلے اجوائن خراسانی کا سفوف ایک چمچ چائے والا، ہمراہ پانی روزانہ دن میں ایک مرتبہ استعمال کریں۔ پیشاب کی جلن کیلئے بہت بہترین ہے۔ تکلیف ختم ہونے تک استعمال کرتے رہیں۔ عبقری

بیرونی چوٹ کا علاج

شہد اور تلوں کے تیل میں ذرا سا چونا ملا کر پانچ منٹ دھوپ میں چوٹ پر لگائیں۔ اس سے پرانی چوٹ کو بھی آرام آجائے گا۔ ہیلتھ ٹی وی

اندرونی چوٹ کا علاج

انڈے کی سفیدی میں تھوڑا سا نمک ڈال کر متاثرہ جگہ پر لیپ کریں۔ایک یا دوبار استعمال کرنے سے مکمل آرام آجاتا ہے۔عبقری

سگریٹ چھڑانے کا علاج

سفوف دارچینی چھ گرام شہد خالص بیس گرام

مکس کرکے رکھ لیں، جب بھی سگریت پینے کی خواہش ہو ایک چمچ یہ کھالیا کریں اس سے سگریٹ پینے کی عادت ختم ہوجائے گی۔

بدن کی خشکی کا علاج

ایک کھانے کا چمچ کھانا پکانے کا تیل، آدھا کھانے کا چمچ سمندری نمک ، دونوں کو ملا کر کسی بوتل میں ڈال کر باتھ روم میں رکھ لیجئے۔نہانے سے پہلے اس کا مساج کیا جائے تو غسل کی صحیح لطافت میسر آئے گی اور جسم کی خشکی بھی ختم ہوجائے گی۔اس کا ہفتے میں ایک دفعہ کا استعمال ہی جلد کو موئسچرائز کرکے جلد میں نمی کو برقرار رکھے گا۔

ہر جسمانی درد کا علاج

دو ثابت کالی مرچ پانی کے ساتھ کھانا ہر قسم کے جسمانی درد میں مفید ہے۔ہیلتھ ٹی وی

مٹی چھڑانے کا علاج

ایسے بچے جن کو مٹی کھانے کی عادت ہو اُن کو کیلا اور شہد ملا کر کھلائیں، بچوں کی مٹی کھانے کی عادت ٹھیک ہوجائے گی۔عبقری

ڈینگی مرض کا علاج

بکری کا دودھ ہر ایک گھنٹے بعد ڈینگی کے مریض کو پلائیں اگر کسی کے 5 ہزار پلیٹ لیٹس ہوں تو وہ ایک دن میں 80 ہزار ہوجائیں گے۔

گونگا پن اور لکنت کا علاج

آدھ کلو پانی میں چھ ماشہ سونف کو جوش دیں، جب تہائی پانی باقی رہ جائے تو اُسے چھان لیں۔اُس میں گائے کا دودھ آدھ کلو اور دو تولہ مصری ملائیں۔دو وقت مریض کو پلاتے رہیں لکنت دور ہوجائے گی۔اگر کئی ماہ لگاتار یہ عمل کرتے رہیں تو ان شاءاللہ گونگا بچہ بھی آہستہ آہستہ بولنا شروع کردے گا۔

پانی کی کمی کا علاج

پانی کی کمی یا ڈی ہائیڈریشن میں عرق گاؤزبان کی آدھی پیالی صبح شام پیجئے۔پانی کا زیادہ سے زیادہ استعمال کیجئے۔دہی کھانے سے بھی افاقہ ہوتا ہے۔ناریل کا پانی پیجئے۔تربوز،سنگترہ،پپیتا،انگور،سٹرابیری،کھیرا وغیرہ کا استعمال کریں۔حکیم اجمل

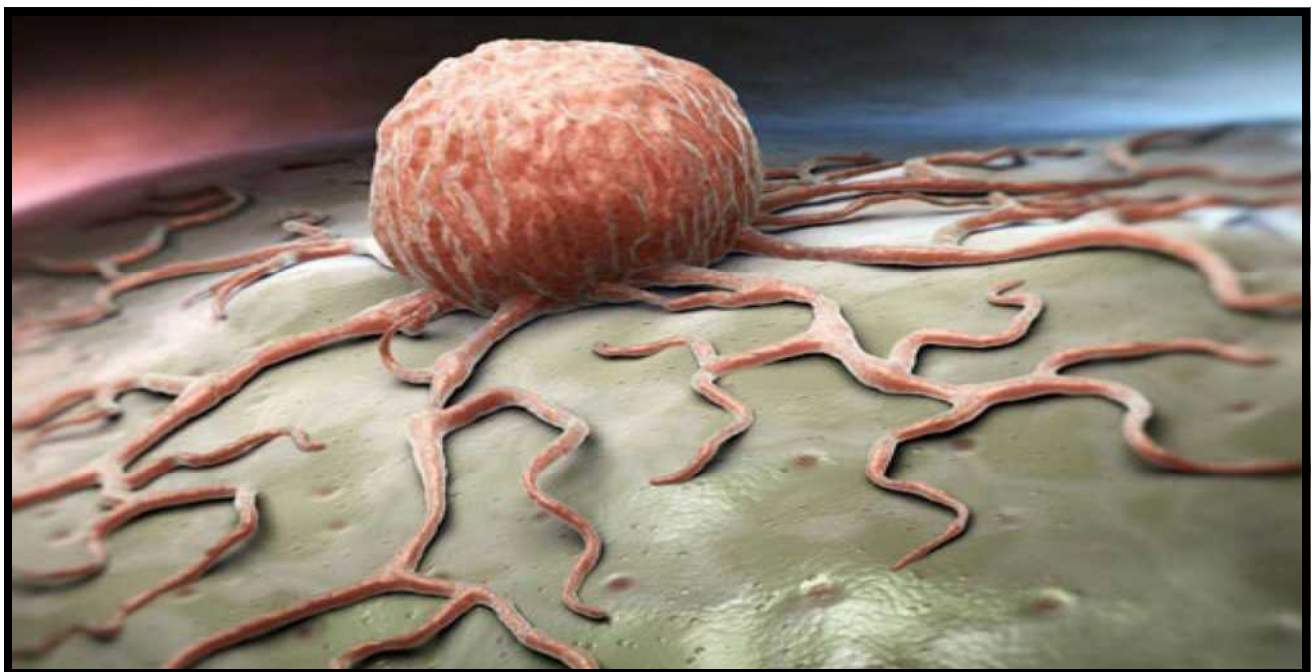
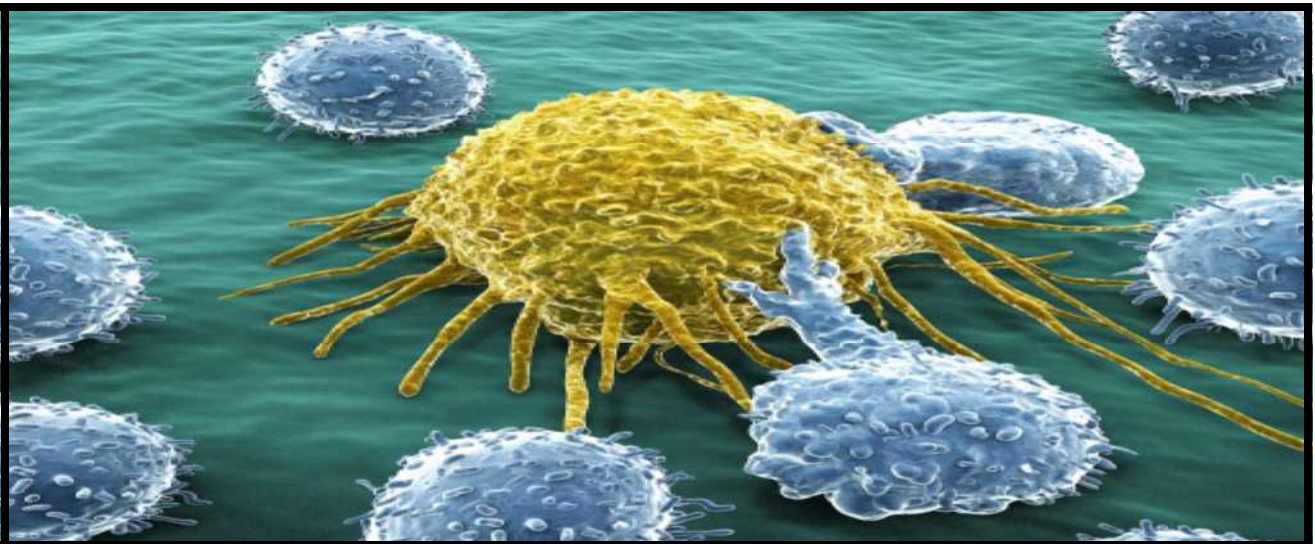
بہتا خون سیکنڈز میں بند

زخموں پر شملہ مرچ پاؤڈر لگانے سے بہتا خون جلد روکا جاسکتا ہے۔

زخم کا علاج

جب بھی کوئی کانٹا چبھتا یا زخم ہوتا تو حضور پاکؐ مہندی کا استعمال فرماتے تھے۔ابن ماجہ

آگ سے جلنے،تیزات سے جھلسنے والے داغ کیلئے

ایک پاؤ سرسوں کا تیل اور آدھا پاؤ گڑ لے کر کوٹ لیں۔تیل میں گڑ شامل کر کے ہلکی آنچ پر پکائیں۔جب گڑ جل کر کوئلہ بن جائے تو اتار لیں۔گڑ نکال کر پھینک دیں۔تیل کسی بوتل میں نکال لیں۔روزانہ رات کو سوتے وقت یہ تیل داغ پر لگائیں۔ایک مہینے کے استعمال سے داغ ختم ہو جائیں گے یا پھر اجمل کی مرہم کا فوراً استعمال کریں۔

کینسر کا علاج

کینسر ختم کرنے کی دعا

رَبِّ اَنِّی مَغلُوب فَانتَصِر   اس آیت کا کثرت سے ورد کریں، اللہ کے فضل سے کینسر بالکل ختم ہو جائے گا۔ سلیمانی دواخانہ

کینسر سے بچانے والی چند غذائیں

مولی، شلجم، پھول گوبھی اور بند گوبھی

ہر قسمی کینسر کا مکمل خاتمہ

ایک کلو زیتون کے تیل میں 100 گرام ہلدی پکائیں۔ جب ہلدی پک کر جل جائے تو چھان کر کسی بوتل میں محفوظ کر لیں۔ ہر کھانے کے بعد بیس قطرے پی کر آدھا گلاس ہلکا نیم گرم پانی پی لیں۔ ساتھ میں جو علاج کر رہے ہیں وہ بھی جاری رہے۔ ان شا اللہ کینسر کا نام ونشان تک مٹ جائے گا۔ روپ کرما

سانپ اور شہد کی مکھی کے کاٹے کا علاج

سانپ کے کاٹے کا علاج

جیسے ہی سانپ کاٹے تو کاٹے کی جگہ سے دو تین انچ اوپر کس کر فوراً پٹی باندھ دیں، جلد از جلد زخم کو چاقو یا بلیڈ سے جمع کی شکل کا نشتر لگانا چاہیے۔ پلاسٹک کی جھلی یا ربڑ زخم پر رکھ کر چوسنا چاہیے۔ اگر ربڑ نہ مل سکے تو خالی منہ سے چسکی لگانا چاہیے لیکن جلدی جلدی کلی کرتے رہنا چاہیے۔ مریض کو فورا اسپتال بھیج دیں تا کہ سانپ کے زہر کے تریاق کا ستعمال ہو سکے۔ اگر مریض اسپتال نہ جا سکے تو اینٹی اسنیک وینم دس ملی لیٹر میں گلوکوز پچاس ملی لیٹر میں ملا کر وریدی طور سے (وینز میں) انجکشن لگائیں۔ یہ انجکشن مریض کیلئے آب حیات کا کام کرتا ہے۔ اگر مریض کی نبض کمزور، دل بیٹھنے کی کیفیت پیدا ہوتی ہو یا بے ہوشی طاری ہوتی ہو تو ڈیکا ڈران بٹنی سال یا کورامین کا انجکشن لگائیں۔ سانپ کے کاٹے سے محفوظ رہنے کیلئے سورہ فاتحہ، آیت الکرسی اور چار قل تین تین مرتبہ پڑھ کر لاہوری نمک پر دم کریں اور سانپ کے کاٹے ہوئے مریض کو یہ نمک کھلائیں اور سانپ کے کاٹے کی جگہ پر ملیں۔ ان شاالله صحت حاصل ہو گی۔

سانپ کے ڈسے کا علاج

آک کے پودے کے پتے توڑ کر کھلانا شروع کر دیں اور پتوں سے نکلنے والا دودھ زخم پر لگاتے جائیں۔ جب تک پتے کڑوے نہ لگیں کھلاتے جائیں۔ تمام زہر اسی وقت ختم ہو جائے گا۔ ان شاالله

شہد کی مکھی کے کاٹے کا علاج

☆ ......شہد کی مکھی ڈنک مار دے تو اس جگہ لیموں کا رس لگائیں، فوراً آرام آ جائے گا۔

☆ ......شہد کی مکھی کاٹ لے تو وہ اُس جگہ ٹوتھ پیسٹ لگا لے؛ نہ جلن ہو گی، نہ سوجن ہو گی۔ تھوڑی دیر بعد پتہ بھی نہیں ہو گا کہ کہاں کاٹا تھا۔

شہد کی مکھی یا چیونٹی کے کاٹے کا علاج

اگر کسی کو شہد کی مکھی یا چیونٹی وغیرہ کاٹ لے تو ایلو ویرا کے پتے کو درمیان سے کاٹ کر گودے کی سمت سے کسی کپڑے کی مدد سے زخم پر باندھ دیں، جلدی آرام آ جائے گا۔ ہیلتھ ٹی وی

پھلوں کے فوائد

ناشپاتی کے فائدے

توانائی میں اضافہ کرتی ہے، دل کی صحت کیلیئے بہترین ہے، کینسر کے خدشات کو کم کرتی ہے، شوگر کی سطح کو برقرار رکھتی ہے، وزن کم کرتی ہے، قوت مدافعت میں اضافہ کرتی ہے، ہڈیوں کو مضبوط کرتی ہے اور بلڈ پریشر کو اعتدال میں رکھتی ہے۔

ناشپاتی کی چاٹ کا فائدہ

شام کو تین سے پانچ بجے کے درمیان دو عدد ناشپاتی کاٹ کر لیموں اور ہلکا نمک لگا کر اس کی چاٹ بنا کر کھائیں۔ اس چاٹ کے چند روز کے استعمال سے ہاضمہ کا نظام درست ہو جائے گا۔ اس کے علاوہ مثانے کی گرمی کیلیئے بھی یہ چاٹ مفید ثابت ہوتی ہے۔

انجیر کے فوائد

کینسر سے بچاتا ہے، ہائی بلڈ پریشر کو نارمل رکھتا ہے، دل کے امراض سے دور رکھتا ہے، فالتو چکنائی ختم کرتا ہے، شوگر میں بھی فائدہ مند ہے۔

ناریل کے فوائد

جسم کو طاقت دیتا ہے اور موٹا کرتا ہے۔ کمر درد اور کھانسی میں مفید ہے۔ ناریل کا تیل دماغی کمزوری اور بالوں کی نشوونما کیلیئے مفید ہے۔ سر میں لگانے سے سکری دور ہوتی ہے۔ جسم کو طاقت ور اور موٹا کرتا ہے، دماغی کمزوری اور بالوں کی نشوونما کیلیئے مفید ہے۔ سردیوں میں گردہ اور مثانہ کے درد میں بہت فائدہ مند ہے۔ کمر درد اور کھانسی میں بھی مفید ہے۔ خشک کھانسی میں اسے آگ پر سینک کر رات کو سوتے وقت کا کھانا بہت مفید ہے۔ اِس کا تیل لگانے سے بالوں میں سکری اور دماغ کی خشکی کو دور ہوتی ہے۔

چیری کے فائدے

چیری نیند کو بہتر، ہڈیوں کے درد میں آرام اور ذیابیطس سے بچاؤ اور یادداشت میں اضافہ کرتی ہے۔ ہیلتھ ٹی وی

اسٹرابیری کے فائدے

اسٹرابیری وٹامن سی، پوٹاشیم، فائبر اور اینٹی اوکسی ڈینٹ کا بہترین ذریعہ ہے۔ ایک کپ اسٹرابیریز کا روزانہ استعمال قوت مدافعت کو بڑھاتا اور کولیسٹرول کو کم اور بلڈ پریشر کا درست رکھتا ہے۔ اس میں موجود وٹامن سی آنکھوں کیلیئے مفید ہے۔ جلد میں کھنچاؤ پیدا کرتا ہے۔

دوران حمل بچے کی اچھی نشونما میں مدد دیتی ہے۔ہیلتھ ٹی وی

سیب کے فوائد

سیب بڑھتے ہوئے کولیسٹرول کو کم کرتا ہے، آئرن کی کمی کو پورا کرتا ہے، نظام ہضم کو بہتر بناتا ہے، قبض کو رفع کرتا ہے،، جسم میں موجود سوزش کو کم کرتا ہے۔ ہڈیاں مضبوط کرتا ہے، امراض قلب کیلئے مفید ہے، وزن میں کمی لاتا ہے، کینسر سے بچاؤ کرتا ہے، دمہ سے حفاظت کرتا ہے اور اینٹی آکسیڈنٹ ہے۔

کیوی پھل کا فائدہ

اِس چھوٹے سے پھل میں سنگترے سے دوگنا وٹامن سی ہوتا ہے۔ اِس میں پوٹاشیم ،میگنیشم ،وٹامن ای اور فائبر کافی مقدار میں ہوتا ہے۔

انار کے فوائد

امام جعفر صادقؑ کے مطابق انار۔ مرض یرقان، طحال، خفقان قلب اور کھانسی کیلئے فائدہ مند ہے۔ آواز کو صاف کرتا ہے، چہرے کو شگفتہ، شکم کو تندرست اور پیٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے۔سلیمانی دواخانہ
خواتین کی جملہ بیماریوں میں مفید ہے۔ دل، جگر اور معدے کی قوت فراہم کرتا ہے۔

چقندر کے فوائد

یادداشت کو بہتر کرتا ہے، قبض دور کرتا ہے اور نظام ہاضمہ کو بہتر کرتا ہے۔حمل کے وقت استعمال کرنا کافی فائدہ مند ہے۔

کچے آم کے فوائد

صفرا کو تسکین دیتا ہے۔ بھوک پیدا کرتا ہے، خفقان قلب کو دور کرتا ہے۔ کچے آم کو سونگھنے سے دماغ کو قوت ملتی ہے۔مکڑی کے کاٹے پر آچور کا لیپ کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔آم کا مربع دل اور معدے کو قوت دیتا ہے۔حکیم اجمل

خوبانی کے فوائد

جوش دینے کی صلاحیت پائی جاتی ہے۔ بواسیر اور مسوں کی جلن میں فائدہ بخش ہے۔جسم میں توانائی کا احساس ہوتا ہے۔آنتوں کی شکایات دور کرتی ہے۔معدہ صاف اور قبض کو رفع کرتی ہے۔جسم کی فالتو چربی ختم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ بدن میں صفرا پیدا کرتی ہے۔حکیم اجمل

آم کے فوائد

بدن کوفربہ کرتا ہے، پیاس بجھاتا ہے، قبض کشا ہے۔ میٹھا آم اعضائے رئیسہ، معدہ، مثانہ اور سانس لینے کے اعضاء کو طاقت دیتا ہے۔ بدن کا رنگ نکھارتا ہے۔ دردسر، بواسیر اور کھانسی کو دور کرتا ہے۔ حکیم اجمل

روزانہ ایک آم کھائیں اور اس کے بعد ایک گلاس کچی لسی پی لیں۔ چہرے کی رنگت نکھرتی ہے، جسم کا خون صاف ہوتا ہے، کمزوری دور ہوتی ہے، جسم کی خشکی بھی ختم ہو جاتی ہے اور جلد کا رنگ سرخ وسفید ہو جاتا ہے۔ ہیلتھ ٹی وی

اورنج کے فوائد

اورنج کے استعمال سے ذہن تیز ہوتا ہے، بینائی بہتر ہوتی ہے اور خون کو بھی صاف کرتا ہے۔ تیز بخار کے بعد کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔

امرود کے فائدے

غذا کے بعد کھائیں تو قبض کو رفع کرتا ہے، دل کو قوت دیتا ہے۔ مدربول ہے، خونی بواسیر کیلئے مفید ہے۔ اگر زخم خراب ہو جائے تو اس پر امرود کے پتوں کا ضماد کرنا چاہیے۔ حکیم اجمل

انگور کے فوائد

خون پیدا کرتا ہے، بدن کو قوی کرتا ہے، آنکھ میں انگور کا رس لگانے سے دکھتی آنکھ کو آرام آتا ہے، جگر کو قوت دیتا ہے اور پیاس بجھاتا ہے، انگور کا پھول دل کو قوت دیتا ہے، انگور کا پھول ہچکی اور قے کو روکتا اور دستوں کو بند کرتا ہے۔

لیموں کے رس کے فوائد

لیموں کا رس دن میں ایک بار ضرور پئیں۔ کوشش کریں کہ لیموں کا رس نیم گرم پانی میں پئیں۔ لیموں کے رس میں ایک چمچ شہد ڈال لیں۔ لیموں بیکٹیریا کو مارنے میں مدد ملتی ہے۔ لیموں کا رس عمل انہضام صاف کرتا ہے۔ قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے، کینسر سے بچاتا ہے، توانائی بڑھاتا ہے، بلڈ پریشر کم کرتا ہے، جگر کے فعل کو بہتر کرتا ہے، دباؤ کم کرتا ہے، زہریلے اثرات کو ختم کرتا ہے، آنتوں کے کام کو موثر بناتا ہے۔

لیموں کے زبردست فوائد

وزن پر کنٹرول: صبح صبح گرم پانی میں لیموں نچوڑ کر پینے سے جسم کی چربی کٹتی ہے۔ دن میں 8 سے 10 گلاس سادہ پانی لازمی پئیں۔

اعصابی نظام مضبوط: سلاد یا سالن میں لیموں کا رس ملا کر کھائیں۔ جس سے اعصابی نظام، دل اور پٹھے مضبوط ہوتے ہیں۔

بیکٹیریا کا دشمن: لیموں بیکٹیریا کا دشمن مانا جاتا ہے۔لیموں کا رس آنتوں میں موجود بیکٹیریاز کو مارتا اور جسم سے باہر نکال دیتا ہے۔

گردے کی پتھری میں رکاوٹ: لیموں گردے میں پتھری بننے کے عمل کو بھی روکنے میں موثر ثابت ہوتا ہے۔

خوبصورت جلد: لیموں کی وجہ سے جلد طویل عرصے تک جوان رہتی ہے، چہرے کی روئیں بھی ہلکی ہو جاتی ہیں۔ہیلتھ ٹی وی

فالسے کے فائدے

شوگر کیلئے: آدھا کپ فالسہ کوٹ کر رات کو ایک گلاس پانی میں بھگو دیں۔صبح چھان کر خالی پانی پی لیں، آمیزہ پھینک دیں۔

پیٹ درد کیلئے: فالسہ آدھا کپ، چٹکی اجوائن، سفید زیرہ بھنا ہوا آدھا چمچ، کالا نمک ایک چٹکی--- تمام اجزاء کو بلینڈ کر کے پی لیں۔

قبض کیلئے: فالسہ آدھا کپ، ادرک ایک چھوٹا ٹکڑا، کالا نمک ایک چٹکی، زیرہ آدھا چمچ---- بلینڈ کریں اور پی لیں۔

موشن کیلئے: آدھا کپ فالسہ، ایک گلاس پانی کے ساتھ بلینڈ کر کے چھان کر اس میں ایک چمچ بھیگا ہوا تخم ملنگا ملا کر پی لیں۔

دل کے مرض کیلئے: آدھا کپ فالسہ، مصری ایک چمچ، سونف آدھا چمچ، عرق گلاب دو چمچ--- ان تمام اجزاء کو بلینڈ کر کے پی لیں۔

بخار کیلئے: آدھا کپ فالسہ، ایک گلاس پانی کے ساتھ بلینڈ کر کے چھان کر پسی سونف ایک چائے کا چمچ ملا کر پی لیں۔

ہیٹ سٹروک سے بچاؤ کیلئے: آدھا کپ فالسہ، ایک گلاس پانی کے ساتھ بلینڈ کر کے چھان کر اس میں کالا نمک کالی مرچ ایک ایک چٹکی، آدھا چمچ پسا ہوا زیرہ شامل کریں اور پی لیں۔ہیلتھ ٹی وی

تربوز کے فوائد

تربوز میں پوٹاشیم، اینٹی اوکسی ڈینٹ، کاربوہائیڈریٹ، وٹامن اے، بی، سوڈیم، پروٹین اور فائبر وافر مقدار میں موجود ہوتا ہے۔تربوز کا استعمال مختلف بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے جن میں دل کا دورہ اور دل کے امراض، مختلف قسم کے کینسر، ہاضمے کی خرابی، کم نظر آنا اور گنج پن شامل ہیں۔ہیلتھ ٹی وی

آلو بخارا کے فائدے

کھٹا میٹھا مزیدار پھل نہ صرف خوش ذائقہ ہے بلکہ اس کا روزانہ استعمال یادداشت تیز کرنے کے ساتھ دانتوں کو مضبوط بناتا ہے۔کینسر سے بچاؤ کیلئے بھی یہ پھل نہایت مفید ہے۔ہیلتھ ٹی وی

پاؤں کی جلن کو دور کرتا ہے، پیاس کو تسکین دیتا ہے، گرمی کے سر درد میں مفید ہے، زخموں کو جلد ٹھیک کرتا ہے، فشار خون کو کم کرتا ہے۔

آڑو کے فائدے

ہارٹ اٹیک کے خطرات سے دور رکھتا ہے۔جوڑوں کے درد سے نجات دلاتا ہے۔دماغ کی گرمی دور کرتا ہے۔منہ میں خوشبو پیدا کرتا ہے۔پیاس اور صفرا اور خون کا غلبہ مٹاتا ہے۔بواسیر اور جریان کو دور کرتا ہے، آڑو کی گٹھلی کی گری کو چبانے سے دانتوں کی کندی دور ہوتی ہے۔حکیم اجمل

یہ پھل نظر کی کمزوری اور جلد کیلئے بہت مفید ہے۔ہیلتھ ٹی وی

اناناس کے فائدے

اناناس میں لاتعداد منرلز اور وٹامنز موجود ہیں جن میں وٹامن اے، سی، کیلشیم، فاسفورس اور پوٹاشیم شامل ہیں جو ہڈیوں کو مضبوط بناتے ہیں اور ٹھنڈ سے بچاتے ہیں۔ یہ پھل مسوڑھوں کو صحت منداور دانتوں کو مضبوط کرتا ہے۔ہیلتھ ٹی وی

کھجور کے فائدے

رنگت نکھارتی ہے، فولاد کی کمی پوری کرتی ہے، پروٹین میں اضافہ کرتی ہے، کینسر کے خلاف مدافعت اور طاقت بڑھاتی ہے۔خون پیدا کرتی ہے، قبض سے جان چھڑاتی ہے، انتڑیوں کو متحرک کرتی ہے، فالج ،لقوہ میں کارآمد ہے، اجابت کیلئے فائدہ مند ہے، گردے اور کمر کو طاقتور بناتی ہے، خشک کھانسی میں مفید ہے۔حکیم اجمل

کھجور کے فائدے

100 گرام کھجور میں 9 ملی گرام آئرن ہوتا ہے۔ جو ہماری روزانہ کی ضرورت کا 11 فیصد ہے۔

کولیسٹرول لیول بہتر بنانا: کھجور کولیسٹرول کم، خون کی نالیوں کو صاف، بلڈ کلوننگ اور دل کے امراض سے بچاتی ہے۔

وزن کنٹرول: روزانہ نہار منہ تین دانے کھجور کھانے سے جسم کی زائد چربی جل جاتی ہے۔

ڈائریا سے محفوظ: کھجور میں موجود پوٹاشیم ڈائریا اور ہاضمے کے مسائل سے بچاتا ہے۔

قبض کا علاج: تین سے چار کھجوریں رات بھر پانی میں بھگودیں اور صبح کے وقت کھالینے سے قبض کی شکایت دور ہو جائے گی۔

دل کی تقویت: تین سے چار کھجوریں رات بھر پانی میں بھگو کر صبح کھالینے سے دل کو قوت اور باقی امراض قلب سے محفوظ رکھتی ہے۔

آئرن سے بھرپور: بچوں اور حاملہ خواتین اور انیمیاء کے مریضوں کیلئے بے حد مفید ہے۔ہیلتھ ٹی وی

بہی کے فوائد

بہی میں اینٹی اوکسی ڈنٹ کی وافر مقدار ہوتی ہے جو فری ریڈیکلز کو ختم کرتے ہیں اور کینسر کے خطرات کو کافی حد تک کم کرتے ہیں۔اس کا استعمال جسم میں میٹابولز کے عمل کو تیز کرتا ہے جس سے ہاضمہ بہتر ہوتا ہے۔بہی میں فائبر کی وافر مقدار نظام ہضم کو تیز کرتی ہے جس سے زیادہ توانائی حاصل ہوتی ہے۔اس طرح بہتر نظام ہاضمہ جسم میں زائد چربی جمع نہیں ہونے دیتا اور وزن کو بڑھنے سے روکتا ہے۔بہی میں موجود پوٹاشیم بلڈ پریشر کیلئے فائدہ مند ہے۔پوٹاشیم خون کی نالیوں کے کھنچاؤ کو کم کرتا ہے اس طرح دل کے دورے اور اسٹروک کا خطرہ کافی

حدتک کم ہوجاتا ہے۔ بہی میں موجود وٹامن سی وائٹ بلڈ سیلز کی تعداد اور وٹامن ای قوت مدافعت کو بڑھاتے ہیں۔ بہی کھانے سے جلد کے داغ دھبے صاف ہوتے ہیں الٹراوائلٹ ریز کے نقصانات سے بھی جلد محفوظ رہتی ہے، بہی بالوں کی افزائش کو بھی بڑھاتا ہے۔۔ بہی کو اگر جلد کی سوزش پر جیل کی صورت میں لگایا جائے تو جلد کو فوری سکون ملتا ہے۔ ہیلتھ ٹی وی

ٹماٹر کے فوائد

کھانے کھانے سے پہلے ٹماٹر، نمک اور ادرک تینوں کا استعمال کرنے سے پیٹ صاف رہتا ہے، پیٹ کی گیس اور قبض دور ہوتی ہے۔ ٹماٹر کو بھون کر نمک اور کالی مرچ ملا کر استعمال کریں بدہضمی کیلئے مفید ہے۔ ٹماٹر، ناریل کا تیل اور کافور ملا کر مالش کریں، پھوڑے پھنسیوں کو آرام آئے گا۔ دل کے امراض کیلئے ٹماٹر کا رس دو چمچ، ارجن کی چھال کا سفوف ایک گرام ملا کر صبح شام استعمال کریں۔ منہ کے چھالوں کیلئے ٹماٹر کے رس میں پانی ملا کر کلیاں کریں، چھالے ٹھیک ہوجائیں گے۔ بچوں کی جسمانی کمزوری کیلئے چھوٹے بچوں کو ٹماٹر کا رس دن میں تین بار آدھا آدھا چمچ پلانے سے خون کی خرابی نہیں ہوتی، دانت نکل آتے ہیں اور سوکھا پن نہیں ہوتا۔

ہائی بلڈ پریشر کو نارمل رکھتا ہے، بند موتیا اور دیگر آنکھوں کی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ کولیسٹرول کم کرنے کا بہترین ذریعہ۔ کینسر سے محفوظ رکھتا ہے۔ پوٹاشیم، وٹامن اے، سی، ای اور کے کا ذخیرہ ہے۔

گاجر کے فوائد

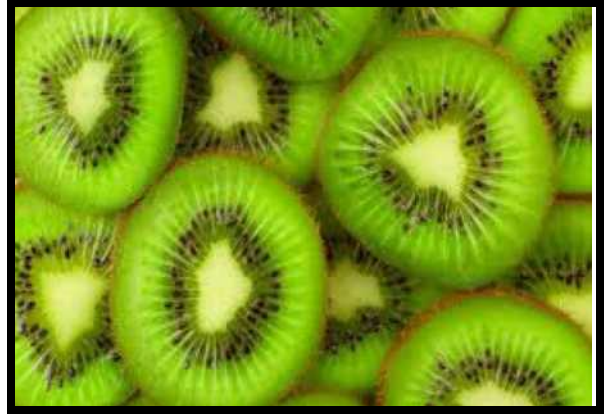
اگر صبح کے وقت سات عدد مغز بادام کھا کر اوپر سے دس تولہ گاجر کا رس آدھ سیر گائے کے دودھ میں ملا کر پی لیں تو اس سے دماغ کو طاقت ملتی ہے۔ گاجر کا بکثرت استعمال نظر کی تیزی کیلئے مفید ہے۔ چند گاجروں کو بھون کر ان کے اوپر کا چھلکا اور اندر کا گودا نکال کر رات کو چینی کی پلیٹ میں ڈال کر باہر رکھ دیں تا کہ اوپر شبنم پڑتی رہے۔ صبح اس میں تھوڑا سا عرق گلاب اور مصری ڈال کر کھائیں تو دل کو بہت طاقت ملتی ہے۔ گاجر مقوی معدہ بھی ہے۔ گاجر قبض کشاء ہے، بواسیر میں مفید ہے، اور کچی کھائی جائے تو پیٹ کے کیڑے مرتے ہیں۔ گاجر کے مربہ میں شہد ڈال کر استعمال میں لانے سے مردانہ کمزوری دور ہوتی ہے۔ تحسین فارما

گاجر کے جوس کا فائدہ

جلد کی تازگی، مثانے کی سوجن، دانتوں کی صحت، بینائی کی تیزی، گردوں کی صفائی اور انفیکشن سے بچنے کیلئے بہت مفید ہے۔

گاجر جگر کو سکڑنے سے بچاتی ہے، دل و دماغ کو سکون دیتی ہے، بصارت کی کمزوری کو دور کرتی ہے۔ گاجر مثانے کی خرابیوں کا علاج کرتی ہے، دمے اور سینے کے درد میں فائدہ دیتی ہے اور چہرے کی رنگت اور تازگی بڑھاتی ہے۔ گاجر کا جوس آنکھوں کو توانا کرتا ہے، بدن کی نشوونما کرتا ہے اور تیزابیت پیدا کرتی ہے۔

لیچی کے فوائد

خون کو صاف، ہڈیوں کو مضبوط، دل کی کمزوری اور جگر کی بیماریوں میں مفید ہے۔اس میں وٹامن اے، بی اور سی پائے جاتے ہیں۔

سبزیوں کے فوائد

کچنال کے فوائد

اس کی چھال کو پانی میں جوش دے کر کُلیاں کی جائیں تو مسوڑھوں کے درد اور منہ آنے کا بہترین علاج ہے۔اس کی چھال کا جوشاندہ پینے سے پیٹ کے کیڑے مر کر خارج ہو جاتے ہیں۔ کچنال، مولسری اور جامن کی چھال سب کو جوش دے کر اس پانی سے مقعد کو دھویا جائے تو بواسیر کو خاتمہ ہوتا ہے۔ کچنال کے پھول پکا کر کھانے سے کانچ نکلنے کا عارضہ دور ہوتا ہے اور زخم مقعد بھی ٹھیک ہوتا ہے۔اس کی چھال کو جوش دے کر صاف کریں اور اس پانی میں شہد ملا کر پلاتے رہیں، یہ بہت ہی عمدہ مصطفیٰ خون ہے۔اس کی چھال کے جوشاندے کے پانی کو نتھار کر اس سے پھوڑے پھنسیوں کو دھونے سے وہ ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ کچنال کے بیج سرکہ میں پیس کر لیپ کرنے سے زخم کے کیڑے مر جاتے ہیں۔ کچنال کی گلقند خوراک دس گرام استعمال کرنے سے پیٹ کے کیڑے اور پھوڑے پھنسیوں کے علاوہ قبض کا علاج ہے۔تحسین فارما

بینگن کے فوائد

بینگن میں امراض جگر کو رفع کرتا ہے، معدہ کو طاقت دیتا ہے، اور جسم سے گیس کا خاتمہ کرتا ہے۔بینگن فاسفورس، فولاد اور وٹامن سے بھرپور ہوتا ہے۔خشک مزاج سبزی ہے، دل کو مضبوط کرتی ہے۔ ہاضمہ میں مفید ہے، جگر کو طاقت دیتی ہے۔ بواسیر کے مریضوں کیلئے لاجواب ہے۔سرکہ یا انار دانہ ملا کر پکائیں تو خشکی اور گرمی کے اثرات ختم ہو جاتے ہیں۔

ٹینڈے (میہل) کے فوائد

دماغ کو فرحت اور طاقت پہنچاتے ہیں، ہاتھوں اور پاؤں کی جلن کیلئے مفید ہیں۔ پیشاب کی جلن کی شکایت کو دور کرتے ہیں۔ٹینڈے میں کالی مرچ اور زیرہ ملا کر پکانا بہتر ہے۔

پیاز کے فوائد

شوگر کے امکان کو کم کرتا ہے، سلفائیڈ کی وافر مقدار ہوتی ہے، موسمی انفیکشنز اور کینسر سے بچاتا ہے، خون کو پتلا کرتا ہے، بلڈ پریشر کو کنٹرول کرتا ہے، دمہ کے مریض کچی پیاز کھائیں تو اُنہیں سکون ملتا ہے۔ کچی پیاز صرف دوپہر کو استعمال کریں، صبح اور شام کو نقصان دہ ہے۔

توری کے فائدے

توری کا استعمال یرقان میں نہایت مفید ہوتا ہے۔توری کو کچل کر اس کا رس نکال کر یرقان کے مرض میں اگر پیا جائے تو یہ مرض بہت جلد ٹھیک ہو جاتا ہے اور یرقان کو مزید بڑھنے بھی نہیں دیتا۔اس کے علاوہ توری کے بیج کا پاؤڈر بھی یرقان کو جڑ سے ختم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

کھیرا کھانے کے فائدے

یہ قدرتی طور پر ٹھنڈی سبزی ہے۔جس میں پانی کا تناسب 96 فیصد ہے۔کھیرا ہمارے جسم میں پانی کی کمی کو پورا کرتا ہے۔صحت مند جلد اور بالوں کیلئے یہ نہایت مفید ہے۔اس کے علاوہ کھیرا وزن میں کمی لاتا ہے۔ یہ نظام انہضام کو بہتر بناتا ہے۔کولیسٹرول اور بلڈ پریشر کی روک تھام کرتا ہے۔آنکھوں کے سیاہ حلقوں پر کھیرے کے رس کو رات سونے سے پہلے آنکھوں کے نیچے ایک ہفتے تک مسلسل لگانے سے حلقوں کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔کھیرے کے چھلکے کی پیسٹ بنا کر جلد پر لگانے سے جلد ملائم اور چمکدار ہوتی ہے۔کھیرے کو نمک کے ساتھ کھانے سے خون اور صفرا کی حدت کم ہوتی ہے۔کھیرے کے چھلکے کو پیشانی پر رکھنے سے درد ختم اور نیند آجاتی ہے۔گرم مزاج والوں کیلئے کھیرا سونگھنا مفرح ہے۔کھیرا بکثرت پیشاب لاتا ہے۔حکیم اجمل

میتھی کے فائدے

اس کا بیج بے حد عمدہ غذائی سپلیمنٹ ہے۔ یہ خون میں شکر کی مقدار کنٹرول کرتی ہے۔ یہ انسولین پیدا کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔

کریلے کے فائدے

کریلوں کو سائے میں سُکھا کر خشک کر لیں، اور پھر اُن کا سفوف بنا کر روزانہ دو گرام ایک گلاس دودھ کے ساتھ کھا لیں۔ ذائقہ کڑوا تو ہو گا مگر شوگر میں کمی کا باعث بھی ہو گا۔اگر گردے یا مثانے میں پتھری ہو تو دو کریلوں کا رس روزانہ پینے سے پتھری پیشاب کے راستے ٹوٹ کر نکل جاتی ہے۔پتھری کے مریض چاول ہرگز نہ کھائیں۔

آلو کے فائدے اور نقصانات

آلو کو فرائی کر کے کھائیں تو موٹا کرتا ہے، بوائل کر کے کھائیں تو یہ دل کی بیماریوں سے نجات دلاتا ہے اور قوت کا خزانہ ہے۔
مقوی باہ ہے، مثانہ کو طاقت دیتا ہے، آنکھوں پر لگانے سے سیاہ حلقے دور ہو جاتے ہیں۔ بادی اور بلغم پیدا کرتا ہے۔ پیشاب کو بڑھاتا ہے۔ قابض اور سوادیت رکھتا ہے۔ہضم ہونے میں ثقیل ہے۔حکیم اجمل

شملہ مرچ کے فائدے

بینائی تیز کرتی ہے۔مضر کولیسٹرول کم کرتی ہے۔کیلوریز جلاتی ہے۔ بلڈ پریشر کو نارمل رکھتی ہے۔ دل صحت مند بناتی ہے۔اینمیا سے حفاظت کرتی ہے۔قوت مدافعت بڑھاتی ہے۔سوزش کے خلاف کام کرتی ہے۔کینسر سے بچاتی ہے۔اعصابی تناؤ دور کرتی ہے۔

مٹر کے فوائد

سبزیوں میں سب سے زیادہ فائدہ بخش ہے، قبض کشا ہے۔ مٹر جگر کو طاقت دیتا ہے اور خون بناتا ہے۔ جسم میں پروٹین کی کمی کو پورا کرتا ہے۔ مٹر تاثیر میں ٹھنڈا، خون صاف کرنے والا، قبض کشا اور درد کو دور کرتا ہے۔ اس کا آٹا بطور پلٹس یا لوپری پھوڑے پر باندھیں تو پھوڑے کو ختم کرنے میں مفید ہے۔ بھونے ہوئے مٹر اور نارنگی کے چھلکے برابر وزن لے کر پیس لیں اور دودھ میں دو گرام ملا کر چہرے پر ملیں، چہرے کے داغ دھبے دور ہو جائیں گے۔ ہرم مٹر کو پیس کر جلی ہوئی جگہ پر لگانے سے فورا آرام ملتا ہے۔ موسم سرما میں انگلیاں سوج جاتی ہیں ان کیلئے مٹر 10 گرام، پانی 50 گرام لے کر جوشاندہ تیار کر لیں پھر اس میں میٹھا تیل یا تل کا تیل 60 گرام ملا کر سوجن والی انگلیوں کو دھوئیں ،فورا آرام آجاتا ہے۔ یہ مانع حمل ہے۔ تحسین فارما

بند گوبھی کے فائدے

اینٹی کینسر ہے، پٹھوں کو مضبوط بناتی ہے، آنکھوں کو مضبوط کرتی ہے۔ خون کے خراب امراض دور کرتی ہے۔ سلیمانی دواخانہ

مولی کے فوائد

کھانا ہضم کرنے میں مدد دیتی ہے، بواسیر کے زخم ٹھیک کرتی ہے، یرقان کیلئے مفید ہے اور گردوں کی صفائی کرتی ہے۔

دھنیا کے فوائد

ایک یا دو چمچ دھنیا کا رس تازہ لسی میں ملا کر لینا، ہاضمہ کی خرابی، متلی، بواسیر اور السر کی وجہ سے پیٹ درد کیلئے بہت مفید ہے۔

دھنیا کا کاڑھا جسم میں کولیسٹرول کو کم کرتا ہے، پیشاب لاتا ہے اور گردہ کے افعال کو ٹھیک اور تیز کرتا ہے۔

ماہواری کے ایام میں زیادتی کے خاتمے کیلئے چھ گرام دھنیا کا بیج آدھا کلو پانی میں ڈال کر ابالیں، جب پانی ایک پاؤ رہ جائے تو اتار کر تھوڑی سے چینی ڈال کر نیم گرم پی لیں، تین چار دن میں افاقہ ہوگا۔

بے خوابی کیلئے سبز دھنیا کا پانی نکال کر برابر وزن چینی کے ساتھ شربت بنا کر روزانہ پچاس گرام شربت پانی میں ملا کر پینا مفید ہے۔

قے کی صورت میں دس گرام خشک دھنیا پچاس گرام پانی میں گھوٹ چھان کر مصری ملا کر گھونٹ گھونٹ پینے سے قے رک جاتی ہے۔

یہ دل کی دھڑکن کیلئے مفید ہے۔ دھنیا کا کثرت سے استعمال کرنے سے سر کا چکرانا، نسیان کی شکایت اور مادہ منی کی پیدائش کم ہو جاتی ہے۔

ہری مرچ کے فائدے

کھانے کے ساتھ کچی ہری مرچ ضرور کھائیں۔ ہری مرچ جسم کی چربی کو ختم کرتی ہے اور وزن کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔

مصالحہ جات کے فائدے

زیرے کے فائدے

گلے کی سوزش میں فائدہ مند ہے۔معدہ،جگراور آنتوں کوقوت دیتا ہے۔جسم میں گرمی پیدا کرتا ہےاورریاح کوتحلیل کرتا ہے۔بلغم کوکم کرتا ہے اور کھانا ہضم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ھبہ لائف

لونگ کے فائدے

قوت دماغ ،ہاضمے کی طاقت اور حافظہ کوطاقت دیتا ہے۔دانت پر رکھ کر چبانے سے دانت کا درد ختم ہو جاتا ہے۔مسوڑوں کومضبوط کرتا ہے۔بلغمی بیماریوں کیلئے نہایت مفید ہے۔روح کوطاقت دیتا ہے۔جلد پراس کا تیل لگانے سے وہ جگہ سن ہوجاتی ہےاس لئے ممسک ہے۔ جراثیم کش ہے،خارش اور سرخ باہ میں فائدہ مند ہے۔سانس میں تروتازگی کا باعث ہے۔جلد کیلئے موثر ہے۔بالوں کوسیاہ اورخوبصورت کرتا ہے۔لونگ کا تیل جلد کے مساج کیلئے بہترین ہے۔دودھ پلانے والی اورحاملہ خواتین کم استعمال کریں۔حکیم اجمل

لہسن کے فائدے

لہسن انسانی قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے۔منفی کولیسٹرول ایل ڈی ایل کودس سے پندرہ فیصد کم کرتا ہےمگرمثبت کولیسٹرول ایچ ڈی ایل پر اثرانداز نہیں ہوتا۔انسانی جسم میں مشقت کی صلاحیت بڑھادیتا ہے،تھکن دور کردیتا ہے۔چند ہفتے تازہ لہسن مسلسل استعمال کرنے سے طویل عرصے کیلئے بلڈ پریشر سے جان چھوٹ جاتی ہے۔

جاوتری کے فائدے

پرانے دستوں کیلئے بہترین ہے،پرانے ہیضہ میں بہت کام کی چیز ہے۔مقوی معدہ اورجگر ہے۔حکیم اجمل

اجوائن کے فوائدونقصانات

بچھو کے کاٹے پراجوائن کالیپ سودمند ہے۔کسی بھی روغن میں ملاکر چہرے پرلگانے سے مہاسے دور ہوجاتے ہیں۔اجوائن کا تیل لگانے سے جوڑوں کا درددور ہوجاتا ہے۔اجوائن کاضرورت سے زیادہ استعمال آنکھوں کی بینائی کومتاثر کرتا ہے۔حکیم اجمل

کالی مرچ کے فائدے

پسی ہوئی کالی مرچ ایک چائے کا چمچ دودھ میں ڈال کر پینے سے مردانہ طاقت میں اضافہ ہوتا ہے۔اعصاب کو مضبوط بناتی ہے۔سرعت انزال کی بیماری میں مفید ہے۔حکیم اجمل

کالی مرچ کھانے سے جلد میں مردہ خلیوں کا اضافہ ہو جاتا ہے جس سے جلد صاف اور چمکدار ہو جاتی ہے۔ھبہ لائف

کالی مرچ سرطانی رسولیوں کے خلاف مزاحمت کرتی ہے۔ہاضمے کا عمل بہتر کرتی ہے، یہی وجہ ہے کہ معدے کی تیزابیت اور قبض کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔یہ آنتوں کو متاثر کرنے والی جرثومی امراض کے علاج میں مدد کرتی ہے۔کالی مرچ کھانے کی خواہش میں اضافہ، وزن کم کرنے میں مددگار اور معدے میں گیس بننے کے عمل کو کم کرتی ہے۔سالن میں صرف آٹھ سے نو دانے استعمال کریں۔العربیہ ڈاٹ کام

لہسن کے بے شمار فائدے

1- **دانتوں کے درد سے نجات:** لہسن کو متاثرہ دانت پر رگڑنے سے درد میں کافی حد تک کمی آجاتی ہے۔

2- **بال اگائیں:** لہسن کو کاٹ لیں اور اُس کی پوتھیوں کو سر پر ملیں یا تیل میں لہسن شامل کر کے مساج کریں۔

3- **بلڈ پریشر میں کمی:** لہسن کی چار پوتھیاں روزانہ کھانا بلڈ پریشر کی سطح میں کمی لاتا ہے۔

4- لہسن کے استعمال سے **بڑھتی عمر** کے دماغ پر پڑنے والے اثرات کم ہو جاتے ہیں، دماغی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے۔

5- لہسن **جسمانی تھکاوٹ کم** کرتی ہے اور ٹھنڈے موسم میں جسمانی مشقت کرنے میں مدد دیتی ہے۔

6- لہسن کی پوتھی کو کیل مہاسوں پر رگڑنا **کیل مہاسوں کا خاتمہ** کرتا ہے۔

7- لہسن کو پیس کر پانی میں کچھ منٹ تک ابالیں، چھان کر تھوڑا سا شہد یا ادرک ملا کر پی لیں، **نزلہ زکام کیلئے بہتر** ہے۔

8- لہسن کو پیس کر تیل نکالیں، معمولی گرم کریں اور چند قطرے متاثرہ کان میں ٹپکا دینے سے **کان کے درد میں آرام** آجاتا ہے۔

9- لہسن کا استعمال **چربی پگھلاتا ہے اور وزن میں کمی** لاتا ہے۔

10- مچھروں کو لہسن پسند نہیں ہیں جو لوگ لہسن کے پیسٹ کو اپنے ہاتھوں اور پیروں پر مل لیتے ہیں انہیں **مچھر نہیں کاٹتے۔**

11- پسے ہوئے لہسن کو ٹھنڈ میں **پھٹے ہونٹوں** پر لگائیں۔کچھ دیر تک درد، سوجن اور زخم ٹھیک ہو جاتا ہے۔

12- لہسن **خارش سے بھی ریلیف** دیتا ہے۔لہسن کے تیل کی کچھ مقدار کو متاثرہ جگہ پر لگائیں تو خارش ختم ہو جائے گی۔ڈان نیوز ہیلتھ

کالے زیرے کی چائے کے فوائد

کالے زیرے کو کچل لیں، پھر گرم پانی میں ڈالیں۔جگر، پتے اور نظام انہضام کیلئے بے حد مفیدی ہے۔گیس کی شکایت بھی دور ہو جاتی ہے۔

دارچینی کے فائدے

دارچینی کو پیس کر رکھ لیں۔ روزانہ آدھا چائے کا چمچ صبح شام کھانے کے ایک گھنٹے بعد باقاعدگی سے پانی کے ساتھ پھانک لیا کریں۔ سات دن میں کولیسٹرول، ہائی بلڈ پریشر اور شوگر بالکل نارمل لیول پر آ جائیں گے۔ اس نسخے کا راز یہ ہے کہ دارچینی شریانوں اور وریدوں میں جمی ہوئی چکنائی کو صاف کرتی ہے، جس سے کولیسٹرول نارمل ہو جاتا ہے۔ خون کی صفائی کے اس عمل سے شوگر ٹھیک طریقے سے بننے لگتی ہے اور اعصابی تناؤ کو دور کرنے میں دارچینی کا پاؤڈر یا سفوف ساری دنیا میں مشہور ہے۔

دارچینی شریانوں میں خون نہیں جمنے دیتی، اعصابی تناؤ اور کولیسٹرول کو کم کرتی ہے، یاداشت کو بہتر کرتی ہے۔ دارچینی کا آدھا چمچ سفوف روزانہ کھانے سے بلڈ پریشر کنٹرول میں رہتا ہے۔ دارچینی انفیکشن سے بچاتی ہے، معدے میں بیکٹیریا کی افزائش کو روکتی ہے، گھٹیا کے درد میں مفید ہے۔ شہد کے ساتھ ایک چمچ دارچینی کے پاؤڈر، ہڈیوں کے درد میں مفید ہے۔

تل کے فائدے

تل وٹامن بی کا خزانہ ہے۔ دمہ، کھانسی اور حلق کی خراش میں مفید ہے۔ رنگت نکھارتا اور خارش دور کرتا ہے۔ تل کھانے سے قطرہ قطرہ پیشاب آنے کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ جو لوگ گوشت نہیں کھاتے اُن کو تل کا استعمال کثرت سے کرنا چاہیے۔

تل کا مزاج گرم ہوتا ہے۔ تل قوت باہ کیلئے بہت مفید ہے۔ حکیم اجمل

املی کے فوائد

ہاضمے اور آنتوں کیلئے بہت فائدہ مند ہے۔ بھوک لگاتی ہے۔ املی کے شربت سے دل کی دھڑکن تیز ہونے کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ حبہ

ہلدی کے فائدے

خون صاف کرتی ہے۔ چہرے کی رنگت نکھارتی ہے۔ پیٹ کے کیڑے مارتی ہے۔ معمولی نوعیت کے زخموں کیلئے فائدہ مند ہے۔ دُکھتی آنکھوں کو سکون دیتی ہے۔ جوڑوں کا درد دور ہوتا ہے۔ چوٹ کی سوجن دور کرتی ہے۔ برص کے نشان صاف کرنے میں موثر ہے۔

لال مرچ کے فوائد

لال مرچ بہت فائدہ مند ہے لیکن اس کا زیادہ استعمال منفی اثرات پیدا کرتا ہے۔ کھانے میں گھی اور ٹھنڈے پانی کی شمولیت لال مرچ کے منفی اثرات سے محفوظ رکھتی ہے۔

ہلدی دودھ کے فائدے

ایک چائے کا چمچ گھی گرم کریں، اس میں ایک چوتھائی چائے کا چمچ ہلدی ملائیں۔ ہلدی ملانے کے فوری بعد دو کپ دودھ، تین سے چار کوٹی ہوئی کالی مرچ اور کھانے کا چمچ چینی ڈال لیں۔ اچھی طرح ابال کر چھان لیں۔ مزیدار ہلدی شربت تیار ہے۔ ہفتے میں ایک دو بار پینے سے زخموں کو تیزی سے آرام آتا ہے، جوڑوں کا درد بہت جلدی ختم ہوتا ہے، نزلہ زکام اور کھانسی دونوں کو ختم کرتا ہے۔ خون کے فاسد مادے خارج کر کے چہرے کی رنگت صاف کرتا ہے، اور کیل مہاسوں سے نجات دلاتا ہے۔ چوٹ لگنے کی صورت میں روزانہ رات کو سوتے وقت پی لیں تو درد سے فوری نجات مل جاتی ہے۔

پودینے کے فائدے

پودینے کے استعمال سے نہ صرف متلی اور سر درد کا خاتمہ ہوتا ہے بلکہ یہ عمل تنفس سے متعلق تمام خرابیوں یعنی سینے کی جکڑن، حلق اور پھیپھڑوں کی سوزش کو دور کرتا ہے۔ پودینے کا روزانہ استعمال دمے کے مریضوں کیلئے کارآمد ہے۔ غذائی ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر پودینے کا قہوہ روزانہ ایک پیالی صبح وشام پیا جائے تو نہ صرف معدہ درست رہتا ہے بلکہ چہرے پر نکھار آتا ہے۔ اگر بچوں کو پیٹ کے درد کی شکایت ہو تو انہیں چند دانے پودینے کے بیج چبانے کیلئے دیں۔ گردے کی پتھری کو ختم کرنے کیلئے پودینہ بہترین علاج ہے۔ پودینہ درد کو آرام دیتا ہے، ہیضہ کیلئے نافع ہے، امراض جگر میں مفید ہے، وبائی زہروں کا تریاق ہے، پیٹ کے کیڑے مارتا ہے، جسم سے ریاح کو خارج کرتا ہے۔

ادرک کے فائدے

اینٹی بائیوٹک ہے، پیٹ کے درد میں فائدہ مند ہے۔ جسمانی کمزوری دور کرتی ہے۔ گلے کی سوزش اور نزلہ زکام کا بہترین علاج ہے۔ کینسر کے خطرات کو کم کرتی ہے۔ پٹھوں کی کمزوری کو دور کرتی ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کیلئے مفید ہے۔ دماغ کو گرم کرتی ہے، ہاضمہ کو قوت دیتی ہے، بھوک پیدا کرتی ہے، معدہ اور جگر کی قوت بڑھاتی ہے۔ ادرک کے رس میں شہد ملا کر چاٹنا بلغمی کھانسی کو مفید ہے۔ ادرک کے رس کی دو تین بوندیں آنکھ میں ٹپکانے سے آنکھوں کا درد رفع ہوتا ہے۔ حکیم اجمل

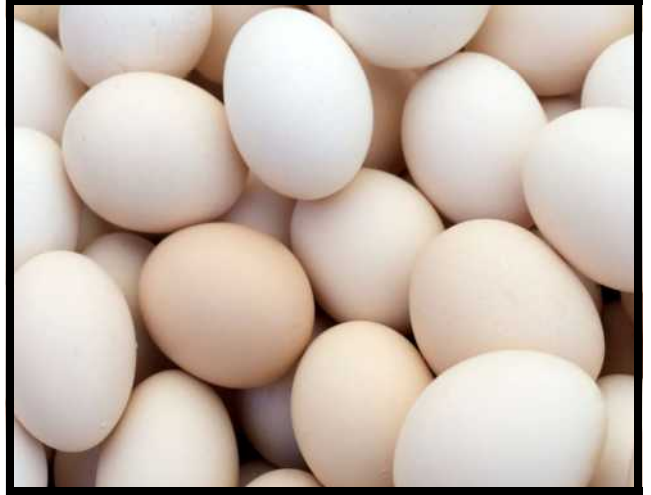
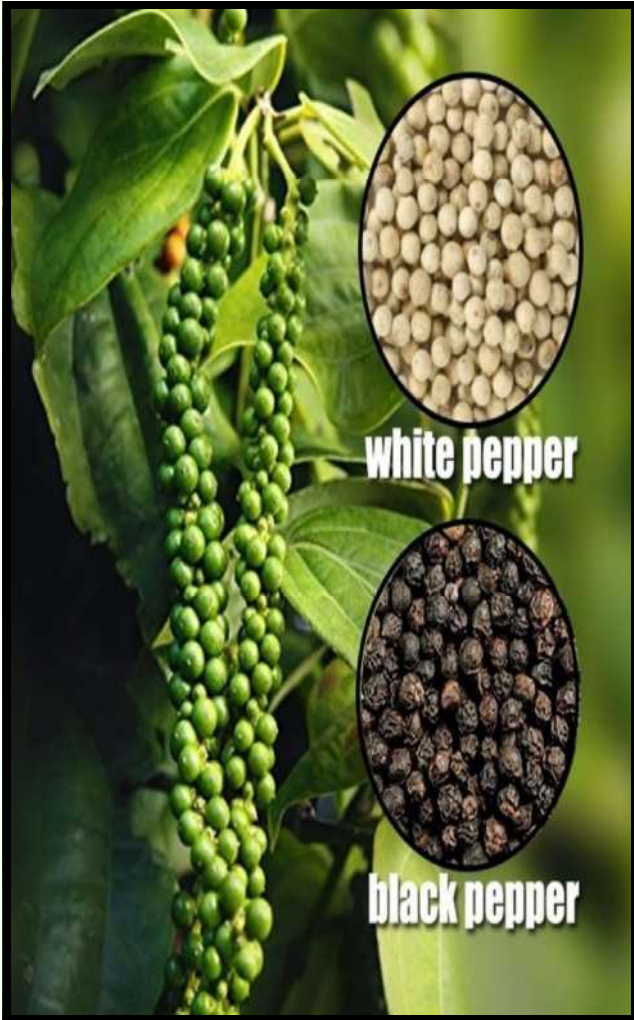
بادی کو دور کرتا ہے، فالج، جوڑوں کے درد، بلغمی کھانسی، لقوہ دمہ میں مفید ہے۔ زکام، موٹاپا اور جگر کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ ادرک کا رس نیم گرم کر کے کان میں ڈالیں تو کان کا درد ختم ہو جاتا ہے۔ ادرک کا مربہ پیٹ درد ختم کر دیتا ہے۔ سردی کی شدت کم کرتا ہے۔

ادرک کی چائے سے ذہنی تناؤ کا خاتمہ ہوتا ہے، جسم کو آسودگی ملتی ہے، خون صاف ہوتا ہے اور انسان امراض قلب سے محفوظ رہتا ہے۔

عرق گلاب کے فائدے

اختلاج قلب کی شکایت میں مفید ہے۔گھبراہٹ اور بے چینی کو دور کرتا ہے۔مقوی معدہ ہے۔ہاضمہ کی خرابی دور ہو جاتی ہے۔

سادہ چائے کے فائدے

بغیر دودھ کی سادہ چائے پینے سے آپ پھیپھڑوں کو تمباکو نوشی کے ذریعہ ہونے والے نقصانات سے بچا سکتے ہیں۔

خشک میوہ جات کے فائدے

مونگ پھلی کے فوائد

دبلے پتلے افراد کے لئے غذائیت بخش ہے، وٹامن ای کینسر کے خلاف لڑنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ ذیابیطس میں مفید ہے۔ سو گرام مونگ پھلی میں ایک تولہ یعنی دس گرام آئرن ہوتا ہے۔ مونگ پھلی ہمیشہ گڑ کے ساتھ کھائیں ایک تو کھانسی نہیں ہوگی دوسرا جلد ہضم ہوگی اور بھاری پن بھی محسوس نہیں ہوگا۔

مونگ پھلی اور گڑ طاقتور ٹانک

مونگ پھلی کے ساتھ گڑ کھانا کمزوری دور کرنے کیلئے بہت لاجواب ہے۔ جسمانی دردوں، طاقت کیلئے یا ایسے افراد جن کو سردی بہت زیادہ لگتی ہو ان کیلئے بہترین ٹانک ہے۔ عبقری

بادام کے فائدے

طویل عمری میں مدد کرتا ہے، دل مضبوط کرتا ہے، خون بناتا ہے، گلے کی خشکی میں چبانے سے فائدہ ملتا ہے، بچوں کے دانت مضبوط بناتا ہے۔ بصارت کو فائدہ دیتا ہے۔ بدن کو فربہ کرتا ہے۔ خشک کھانسی اور مثانہ کی خراش کو نافع ہے۔ سینہ اور طبعیت کو نرم کرتا ہے۔ بادام کے چھلکے کا منجن دانتوں کو مضبوط اور صاف کرتا ہے۔ بادام میں گوشت اور مچھلی سے زیادہ غذائیت ہوتی ہے۔ بادام اور انڈوں سے زیادہ وٹامن پائے جاتے ہیں۔ بادام میں آئرن کی مقدار بکرے کے گوشت سے زیادہ ہوتی ہے۔ حکیم اجمل

بادام تازہ رکھنے کا ٹوٹکا

ایک کھانے کا چمچ چینی اس برتن میں ڈال دیں جس میں بادام رکھے ہوئے ہیں۔ بادام سالوں تک بالکل تازہ رہیں گے۔ سلیمانی داخانہ

بچوں کیلئے کشمش کے فائدے

دانت نکالنے کی تکالیف:۔ ایسے دودھ پینے والے بچے جو دانت نکال رہے ہوتے ہیں انہیں کافی تکلیف ہوتی ہے اس لئے ان کیلئے کشمش باریک پیس کر شہد میں ملا کر استعمال کرانا نہایت مفید رہتا ہے۔

قبض کی شکایت:۔ کشمش یا منقیٰ کو دھو کر رات پانی میں بھگو کر صبح پانی پلا کر منقیٰ کھلا دیں تو قبض کی شکایت ختم ہوجائے گی۔ اگر بچہ بھیگی ہوئی کشمش نہ کھائے تو خالی ہی کھلا دیں اس سے بھی قبض میں فائدہ ہوتا ہے۔

صحت وتندرستی کیلئے:۔ دو چمچ سبز کشمش اور بارہ عدد بادام رات کو پانی میں بھگو کر صبح کشمش اور بادام (چھیل کر) دودھ کے ساتھ بچوں کو کھلا دیں تو بچے حسین اور تندرست ہو جائیں گے لیکن اس نسخہ پر باقاعدگی سے تین ماہ تک عمل کریں۔

ہلکے بالوں کیلئے:۔ بچے کے بال گھنے نہ ہوں بلکہ گنج نظر آتا ہو تو ایک کپ کشمش اور آدھا کپ ایلوا (ایلو ویرا کو خشک گودا جو پنساری سے ملتا ہے) لے کر دونوں کو باریک پیس کر پانی کی مدد سے پیسٹ تیار کر کے اسکیلپ پر لگائیں تو نہایت خوبصورت بال آ جائیں گے۔

کھانسی:۔ بچوں میں کھانسی کی شکایت عام ہے۔ بادام، ملٹھی اور منقیٰ (بیج نکال کر) ہم وزن لے کر پیس کر چنے کی دال کے برابر چھوٹی چھوٹی گولیاں بنالیں اور بچہ منہ میں ایک گولی رکھ کر چوسے (تین دن تک) تو کھانسی میں فائدہ ہوتا ہے۔

طاقت اور توانائی کیلئے:۔ کشمش کے مسلسل استعمال سے بچوں کے جسم میں طاقت اور توانائی آتی ہے۔ اگر آپ کا بچہ سست اور تھکا رہتا ہے تو اُسے کشمش کھلائیں۔ اس سے دل و دماغ مضبوط اور بچہ توانا ہو جاتا ہے۔

خون کی کمی:۔ بچوں میں کمزوری کی وجہ سے خون کی کمی بھی ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں کشمش یا کشمش کے لڈو بنا کر بچے کو کھلائیں۔ ایک کپ کھجور کی گٹھلی نکال کر ایک چمچ آئل میں بھون کر اس میں آدھا کپ کشمش اور حسب ضرورت اور پسند میوہ جات شامل کر کے لڈو بنا کر بچوں کو کھلائیں تا کہ بچے صحت مند اور چاک و چوبند رہیں۔ ہیلتھ ٹی وی

اخروٹ کے فوائد

اخروٹ دل کیلئے انتہائی مفید ہے، خارش سے بچاتا ہے اگر دن میں دو بار چائے کے چمچ کے برابر اس کا تیل پی لیا جائے تو یہ تکلیف نہیں ہوتی۔ اخروٹ کا تیل اگر زیتون کے تیل میں ملا کر سر پر لگایا جائے تو سر کے بال مضبوط اور سلکی ہوتے ہیں۔ جوڑوں کے درد میں تین ماہ تک نہار منہ تین سے چار اخروٹ کھانے سے درد ختم ہو جاتا ہے۔ اخروٹ بڑھاپے کو موخر کرتا ہے،۔ اخروٹ کا تیل چہرے کی جلد کی خشکی کیلئے بہت مفید ہے۔ اخروٹ کا گرم تیل آنکھوں کے اطراف میں پیدا ہونے والے سیاہ حلقوں کو روکنے میں مدد دیتا ہے اور آنکھوں کو سکون اور آرام ملتا ہے۔ اخروٹ کا تیل بالوں کو تر و تازہ رکھنے اور قدرتی چمک بڑھنانے میں مدد دیتا ہے۔ اخروٹ کا تیل شیمپو کے ساتھ ملا کر بال دھونے سے بالوں کا گرنا بند ہو جاتا ہے۔ اخروٹ، زیتون اور ناریل کے تیل کو ملا کر استعمال کرنے سے فوائد اور بھی بڑھ جاتے ہیں۔ ماہرین ہفتے میں تین بار استعمال کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ ہیلتھ ٹی وی

بھنے چنے فولاد کا خزانہ

فائبر سے بھرپور ہوتے ہیں، پروٹین کی وافر مقدار ہوتی ہے۔ آئرن سے لبریز ہوتے ہیں۔ بھنے چنے قبض سے دور رکھتے ہیں اور کولیسٹرول کو کنٹرول میں رکھتے ہیں۔

چنے کے فوائد

چنے میں آئرن کی وجہ سے جسم میں فوری توانائی محسوس ہوتی ہے۔ ہارمونز میں اضافہ ہوتا ہے۔جسم میں گرمی بھرتی ہے۔

گوری رنگت کیلئے: چنے کے بیسن کو ہلدی اوار پانی میں ملا کر پیسٹ بنالیں، چہرے کا مساج کریں، جلد کی ساخت اچھی ہو جائے گی، مردہ خلیات دور ہو جائیں گے اور رنگت گوری ہو جائے گی۔

قدرتی کلینزر: چنے کے آٹے کو ہلدی اور دودھ میں ملا کر پیسٹ بنالیں۔ جلد زیادہ خشک ہو تو دودھ کی جگہ دہی کا استعمال کریں۔ چہرے پر دس سے پندرہ منٹ لگائیں۔ ہلکے گرم پانی سے دھولیں، چنے قدرتی کلینزر ہیں۔

بڑھتی عمر کے داغ دھبے: چنے ابال کر مسل دیں، پانی ملا کر پیسٹ بنالیں، چہرے پر ماسک کی طرح لگائیں، خشک ہونے پر دھولیں۔ جسم کے دیگر حصوں پر بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

داد سے بچاؤ: داد - جلد کی انفیکشن ہے اگر ایک ماہ تک بیسن سے بنی روٹی کھائی جائے تو داد ٹھیک ہو جاتا ہے۔

بالوں کی مضبوطی کیلئے: چنے کے بیسن کو ایلو ویرا جیل اور لیموں میں ملا کر بالوں پر لگائیں، ایک گھنٹہ بعد بال دھولیں۔ اس سے بال کنڈیشنڈ ہو جاتے ہیں۔ بال زیادہ خشک ہوں تو لیموں کی جگہ دہی کا استعمال کریں یا ماسک لگانے سے پہلے بالوں پر کوئی اچھا تیل لگالیں۔

غیر ضروری بالوں کا خاتمہ: دو بڑے چمچ بیسن میں ایک بڑا چمچ فریس کریم، دو چمچ صندل پاؤڈر اور ایک چمچ زیتون کا تیل شامل کریں۔ پھر ایک چمچ عرق گلاب اور چٹکی بھر ہلدی ملا دیں۔ اس پیسٹ کو اُبٹن کی طرح خشک بنا کر جلد پر لگائیں۔ تھوڑا ملنے کے بعد اس جگہ کو دھولیں۔ اس سے نہ صرف بال کم ہو جائیں گے بلکہ جلد بھی چمکدار ہو جائے گی۔ ہیلتھ ٹی وی

سدا جوان: بھنے ہوئے چنے ڈیڑھ چھٹانک اور بیس دانے مغز بادام، صبح نہار منہ چبا کر کھانے والا سدا جوانی کا لطف اٹھاتا ہے۔ عبقری

چنے کے زبردست فوائد

چنے جلد کے خلیوں کو انرجی پیدا کرنے اور چھائیوں اور جھریوں کے خلاف لڑنے میں مدد دیتے ہیں۔

سفید چنے کے فوائد

بھرپور نیند، مضبوط بال، چکنائی کم، شوگر کنٹرول، نظام ہاضمہ بہتر، آئرن کا خزانہ

پستہ کے فوائد

پستہ میں اخروٹ کے بعد کسی بھی گری کے مقابلے میں سب سے زیادہ اینٹی آکسیڈنس ہوتے ہیں۔ دو سے چار دانے کھانا دل کی صحت بہتر بنانے میں مدد دیتا ہے۔ اگرچہ گریاں انرجی سے بھرپور ہوتی ہیں لیکن یہ اضافی وزن کی کمی میں بھی مدد دے سکتی ہیں۔ پستے - معدہ میں صحت

کیلئے فائدہ مند بیکٹیریا کی مقدار بڑھاتے ہیں۔ پستہ آنکھوں کی صحت کو بہتر کرنے کے ساتھ بینائی کو بہتر کرتا ہے۔ آنکھوں کو عمر بڑھنے سے آنے والی تنزلی اور موتیا سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔ کچھ مقدار میں پستے روزانہ کھانے سے بلڈ پریشر کی سطح معمول پر رہتی ہے۔

دودھ اور دہی کے فائدے

دودھ کے فوائد

روزانہ دودھ پینے سے دماغی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔ دودھ ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے۔ یادداشت کو بہتر بناتا ہے۔ جسمانی چربی کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ بینائی کو تیز کرتا ہے۔ جلد کو چمکدار اور جواں رکھتا ہے۔ اعصاب کو مضبوط کرتا ہے۔ بغیر چکنائی والا دودھ وزن گھٹاتا ہے۔ دانتوں اور ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے۔ آنکھوں کی روشنی کو تیز کرتا ہے، جلد کو چمکدار بناتا ہے اور دانتوں اور اعصاب کو مضبوط بناتا ہے۔

مقوی اور زیادہ فائدہ مند دودھ

دودھ میں سب سے زیادہ طاقتور دودھ عورت کا ہوتا ہے، اُس کے کے بعد بھیڑ کا دودھ، اُس کے بعد بھینس اور پھر گائے کا دودھ۔ ویسے تو تمام بھینسوں اور گائے کا دودھ فائدہ مند ہے لیکن حکماء کے مطابق بھوری بھینس اور کالی گائے کا دودھ سب سے زیادہ مقوی اور فائدہ مند ہوتا ہے۔ کتاب کوکا پنڈت

تھوڑا مگر زیادہ اور طاقتور دودھ

حسب ضرورت دودھ لے کر آگ پر رکھیں جب دو سے تین جوش آ چکیں تو اُس کو شہد سے میٹھا کر کے دو گلاسوں کے اندر نیچے اوپر دھار بنا کر لوٹ پوٹ کریں حتیٰ کہ کم از کم ایک سو ایک مرتبہ ایک گلاس سے دوسرے گلاس میں جتنی زیادہ اونچائی سے گرائیں اتنا ہی بہتر اور فائدہ مند ہے۔ اِس دودھ کو کھڑے کھڑے پی جائیں اور یہ عمل کم از کم چالیس دن کریں۔ اِس عمل میں ایک پاؤ کی طاقت پانچ کلو عام دودھ پینے کے برابر ہے۔ یہ دودھ زود ہضم اور مقوی ہے۔ اس سے خون کثیر مقدار میں پیدا ہوتا ہے اور چہرہ لال سرخ ہو جاتا ہے۔ حیران نہ ہوں آزمائش شرط ہے۔ کتاب کوکا پنڈت

مقوی اور فائدہ مند دودھ

دو سے چار چھوہارے رات کو بھگو کر رکھ دیں، صبح ان کی گٹھلی نکال کر آدھا کلو دودھ میں جوش دیں، گرمیاں ہوں تو چھوہارے نکال کر اس کا دودھ استعمال کریں، سردیاں ہوں تو پہلے چھوہارے کھالیں پھر اوپر دودھ پی لیں۔ بے حد مقوی باہ و مسمن بدن ہے۔

دودھ سے چہرہ خوبصورت اور بال چمکدار

کیل مہاسوں سے چھٹکارا: کسی نرم کپڑے کی مدد سے ایکنی پر ہلکا سا مساج کریں؛ کچھ دیر لگا رہنے کے بعد دھولیں۔ جب تک ایکنی کا خاتمہ نہ ہو جائے اس کا استعمال جاری رکھیں۔

بلیچ کے طور پر: دودھ کو اگر لیموں کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جائے تو یہ قدرتی طور پر بلیچ کی طرح کام کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ ایک چمچ بیس، ایک چمچ شہد، ایک چمچ لیموں رس دودھ کے ساتھ ملا کر چہرے پر لگائیں۔ کچھ دیر کیلئے جذب ہونے دیں، پھر صاف پانی سے چہرہ دھولیں۔

کلینزر: جلد پر سے میل صاف کرنے کیلئے دودھ میں روئی کو ڈبو کر ہلکے ہلکے پورے چہرے پر لگائیں۔ ہلکے ہاتھ سے مساج کریں اور صاف پانی سے دھولیں۔

سکرب کے طور پر: صاف اور سموتھ جلد کیلئے ایک کپ دودھ میں تین کھانے کے چمچ دلیہ شامل کریں۔ جلد پر لگا کر کچھ دیر کیلئے چھوڑ دیں پھر نیم گرم پانی سے جلد دھولیں۔

ٹونر کے طور پر: دودھ کو چہرے پر لگا کر چہرے پر سکرب کریں۔ تھوڑی دیر کیلئے چھوڑ دیں پھر صاف پانی سے دھولیں۔

بالوں کا کنڈیشنر: کچھ ملائے بغیر خالص دودھ کو بالوں پر لگائیں۔ یہ بالوں کی جڑوں میں جا کر بالوں کو صحت مند بناتا ہے۔

ہیئر ماسک: دودھ میں کچھ ٹکڑے کیلے کے شامل کریں، اسے بالوں پر لگا کر کچھ دیر کیلئے لگا رہنے دیں۔ اس کے بعد صاف کر دیں۔ بال لمبے اور صحت مند ہو جائیں گے۔

بالوں کو سیدھا کرنے کیلئے: دودھ کو شہد میں ملائیں اور اس میں کیلے کو پیس کر ڈال کر پیسٹ بنالیں۔ اس پیسٹ کو اپنے بالوں پر لگائیں اور سوکھنے دیں۔ اس پیسٹ کو خشک ہونے میں ڈیڑھ سے دو گھنٹے لگ سکتے ہیں۔ جس کے بعد اپنے بالوں کو شیمپو سے دھولیں۔ ہیلتھ ٹی وی

دودھ کے متبادل

دودھ پینے کی عادت نہیں یا دودھ خالص نہیں ملتا تو دودھ کی بجائے کھجور، خربوزہ، آم اور سیب کھائیں۔

ماں کے دودھ کا فائدہ

ماں کا دودھ ماں اور بچے کے درمیان بہتر تعلق کو فروغ دیتا ہے۔ ماں کا دودھ پینے والے بچے کم بیمار پڑتے ہیں۔ ماں کے ساتھ زیادہ نزدیک رہنے سے ان بچوں کے رویوں پر مثبت اثرات پڑتے ہیں۔

دہی کے فوائد

بھوک کو قابو میں رکھتی ہے، مدافعتی نظام میں بہتری لاتی ہے۔نظام انہضام میں مفید ہے۔وٹامن اور پروٹین سے بھرپور ہے۔

بڑھاپے میں ہڈیاں مضبوط

بڑھاپے میں دہی کے استعمال سے کمزور ہڈیاں مضبوط ہو جاتی ہیں۔عبقری

دہی بنانے اور کھانے کا صحیح وقت

ایک پاؤ دہی میں آدھا پاؤ دودھ ڈال کر ایک چھٹانک پانی ملا کر مکس کرلیں،اس طرح استعمال کرنے سے اس کی کیمیائی حیثیت بدل جاتی ہے اور دہی ہمیشہ دوپہر کو کھانے کے بعد کھانی چاہیے۔

کلونجی کے فائدے

کلونجی کے فوائد

موٹاپا دور کرتی ہے، پرانے نزلہ زکام کیلئے جادوئی اثر رکھتی ہے، چہرے کی جھریاں ختم کرتی ہے اور جوان رکھتی ہے۔کمزور جسم کو طاقتور، صحت مند اور خوبصورت بناتی ہے۔نیم گرم پانی میں شہد کے ساتھ پینے سے زائد چربی پگھلتی ہے۔کلونجی خون کی کمی، چہری کی زردی اور ضعف جگر کو جلا بخشتی ہے۔پیٹ کے درد کے ساتھ ساتھ شوگر کو کنڑول کرتی ہے۔

کلونجی کے فائدے

کلونجی کو پانی میں ابال کر رات کو سونے سے پہلے پینے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

ہر موذی مرض سے بچنے کا ٹوٹکہ

اگر کھانے پکاتے وقت اس میں چٹکی بھر کلونجی ڈال دی جائے تو گھر کو کوئی بھی شخص موذی مرض کا شکار نہیں ہوتا۔عبقری

برص، اگیزیما، بال جھڑنے اور مسوں کا شافی علاج

کلونجی ، زیتون کا تیل، تل کا تیل پچاس پچاس گرام۔ان تینوں کو ملا کر ہلکی آنچ پر رکھ دیں اور 20 منٹ بعد اتار کر چھان لیں۔اس تیل کو متاثرہ جگہ پر دن میں دوبار نیم گرم لگائیں لیکن رگڑنے سے اجتناب کریں۔مسلسل پانچ ہفتوں کے استعمال سے ان تمام بیماریوں سے نجات مل جائے گی۔اسی تیل سے فالج ،لقوہ اور کمر درد کے مریض مالش کریں، حیران کن نتائج حاصل ہوں گے۔

کلونجی اور شہد سے سات علاج

سات کلونجی کے دانے لیں، سات قطرے شہد۔ ہتھیلی پر سات دانے کلونجی کے رکھیں اور یا حفیظ یا سلام پڑھتے ہوئے سات قطرے شہد کے ڈالیں اور اس کو چاٹیں۔اللہ کریم سات بیماریوں سے نجات دیں گے۔آنکھوں، کانوں، دماغ، دل، جگر، گردے، معدے اور ناف کی بیماریاں۔رمضان میں افطار یا سوتے وقت، عام دنوں میں نہار منہ۔زندگی کا معمول بنائیں۔

کلونجی کے مختلف زبردست فوائد

1- کلونجی کا تیل بالوں کے گرنے سے روکنے میں مدد دے کر گنج پن سے بچاتا ہے۔ کچھ مقدار میں کلونجی کے تیل کو گرم کر کے بالوں کی جڑوں میں اس کی مالش کریں اور پھر ایک گھنٹہ بعد سر دھولیں۔ یہ عمل ہفتے میں دو سے تین بار دہرائیں۔

2- کلونجی کے تیل کی کچھ مقدار کو بغیر دودھ کی چائے میں مکس کر کے پی لیں، قبض سے ریلیف مل جائے گا۔

3- اجوائن کی کچھ مقدار کو رات بھر پانی میں بھگو کر رکھیں، صبح اسے چھان لیں پھر اس میں آدھا چائے کا چمچ کلونجی کا تیل شامل کریں۔ اس محلول کو دن میں ایک بار پینا یرقان سے صحت یابی کی رفتار بڑھا دیتا ہے۔

4- ایک کپ لیموں کے عرق میں آدھا چائے کا چمچ کلونجی کا تیل ملائیں اور اس مکسچر کو دن میں دو بار چہرے پر لگائیں۔ کیل مہاسے اور داغ وغیرہ جادوئی انداز میں غائب ہو جاتے ہیں۔

5- ایک چائے کا چمچ کلونجی کا تیل، ایک کپ سیاہ چائے میں ملا کر صبح پی لیں اور چند ہفتوں میں آپ ذیابیطس میں نمایاں فرق دیکھیں گے۔

6- کلونجی کے بیج پیس کر شہد کی معمولی مقدار میں شامل کر کے استعمال کرنا یادداشت کو بہتر بناتا ہے۔ اگر اس مکسچر کو گرم پانی میں ملا کر پیا جائے تو اس سے سانس کے امراض جیسے دمہ وغیرہ سے نجات مل جاتی ہے مگر یہ عمل ڈیڑھ ماہ دہرانا ہوگا۔

7- سر درد کی صورت میں اپنی پیشانی پر کلونجی کے تیل کی مالش کر کے آرام کریں، سر درد جلد ہی غائب ہو جائے گا۔

8- گرم پانی، شہد اور لیموں کے عرق کے امتزاج میں چٹکی بھر کلونجی مکس کریں اور کچھ عرصے تک روز پینا عادت بنالیں، وزن کم ہو جائیگا۔

9- کچھ مقدار میں کلونجی لیں اور اسے سرسوں کے تیل کے ساتھ گرم کریں۔ جب تیل سے دھواں اٹھنے لگے تو چولہا بند کر کے ٹھنڈا کر لیں۔ اس کے بعد انگلی کو تیل میں ڈبو کر جوڑوں کے درد کے متاثرہ حصے پر مالش کریں۔

10- آدھا چائے کا چمچ کلونجی کا تیل گرم پانی میں ملا کر پینا عادت بنالیں، اس سے بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے میں مدد ملتی ہے۔

11- آدھا چائے کا چمچ کلونجی کا تیل دو چائے کے چمچ شہد کے ساتھ گرم پانی میں ملا کر پینا شروع کر دیں، اس سے گردے کا درد، پتھری اور انفیکشن سے نجات مل جائے گی۔

12- دہی میں کچھ مقدار کلونجی کا تیل ملا کر دن میں دو بار ملنا مسوڑھوں کو مضبوط بناتا ہے۔ ڈان نیوز ہیلتھ

شہد کے فائدے

شہد کے فوائد

جسمانی اور ذہنی تھکان دور ہوتی ہے۔شیر خوار بچوں کو پہلے نو ماہ دیا جائے تو سینے کی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ پرانا قبض ختم ہوتا ہے۔ قوت باہ بڑھانے کیلئے اسے دودھ میں ملا کر استعمال کریں۔کھانا کھانے کے بعد تھوڑی مقدار میں اس کا چاٹ لینا کھانے کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے اور قوت بھی بڑھاتا ہے۔شہد کو انڈے کے ساتھ ملا کر استعمال کرنا اور زیادہ مفید اور قوت بخش ہے۔شہد اور گاجر کھانا کمال کی طاقت رکھتا ہے۔لیکن دیسی گھی اور شہد کو ملانا زہریلے اثرات رکھتا ہے۔

صحت کے مسائل کا شہد سے علاج

چہرے پر داغ دھبے:۔ شہد اور ایلو ویرا ہم وزن ملا کر دھبوں کے اوپر لگائیں؛ پندرہ منٹ بعد ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔

بالوں کی خشکی کیلئے:۔ ایک ہفتہ شہد بالوں کی جڑوں میں لگانے سے خشکی دور ہو جاتی؛ دو ہفتے تک بال جھڑنا بند۔

اچھی نیند کیلئے:۔ سونے سے پہلے گرم دودھ میں ایک چمچ شہد ڈال کر پئیں؛ نیند نہ آنے کی شکایت دور ہو جائے گی۔

پھٹی کھردری جلد کیلئے:۔ دار چینی پاؤڈر اور شہد برابر ملا کر جلد پر لگائیں یا شہد میں زیتون ملا کر بھی متاثرہ جلد پر لگائیں۔

منہ کے السر کیلئے:۔ ایک چھوٹا چمچ شہد اور ایک چٹکی ہلدی ملا کر مسوڑھوں اور زبان پر لگائیں۔

سانس کی بحالی کیلئے:۔ ایک چھوٹا چمچ شہد اور تازہ ادرک کے جوس کا دن میں دو سے تین بار استعمال کریں۔کچھ دیر کھانا پینا نہیں ہے۔

اصل شہد کی پہچان

ایک گلاس میں پانی لے کر شہد سے بھرا چمچ اس میں ڈال دیں، اگر شہد خالص ہوا تو یہ پانی میں حل نہیں ہوگا۔اگر خالص نہ ہوا تو حل ہو جائے گا کیونکہ مارکیٹ سے ملنے والا اکثر شہد گڑ سے بنایا جاتا ہے۔

شہد کھانے کا درست طریقہ

شہد کی مقدار بچوں کیلئے چار ماشہ، بڑوں کیلئے آٹھ ماشہ اور بوڑھوں کیلئے سوا تولہ بوقت ضرورت گرم یا ٹھنڈے پانی میں ملا کر چاٹ لیں۔ چھوٹے بچوں کو اکثر شہد چٹایا جاتا ہے۔موسم سرما میں پانی کو مناسب حد تک گرم کریں اور اس میں شہد ملا کر پئیں۔موسم گرما میں ٹھنڈا پانی شہد میں ملا کر پئیں۔اس سے مناسب حد تک فائدہ حاصل ہوگا۔

سونف کے فائدے

1- کھانے کے بعد سونف کا استعمال کرنے سے کھانا جلد ہضم ہوجاتا ہے، پیٹ صاف رہتا ہے۔

2- دودھ میں سونف پکا کر بچوں کو پلانے سے پیٹ میں درد نہیں ہوتا اور نہ گیس بنتی ہے۔

3- پیچس کی بیماری میں مریض کو دو تولہ سونف، پانچ تولہ گلقند پانی میں رگڑ کر گرمی کے موسم میں تین یا چار بار دن میں پلائیں۔

4- پرانے نزلہ زکام کیلئے رات کو سونے سے پہلے ایک بڑا چمچ سونف اور چند بادام کھانے سے نزلہ ختم اور دماغ میں تری آتی ہے۔

5- سونف کو باریک پیس کر بچوں کے پیٹ پر ملنا اپھارہ اور درد کو دور کرتا ہے۔

6- سونف چبانے سے منہ کی بدبو ختم اور پیٹ کا درد ٹھیک ہوجاتا ہے۔

7- بینائی اور دماغی طاقت کیلئے سونف اور مصری چھ چھ ماشہ باریک پیس لیں، پھر سات عدد چھلے ہوئے بادام کوٹ کر شامل کریں۔ رات سوتے وقت نیم گرم دودھ کے ساتھ چبا کر کھائیں، اِس کے بعد کچھ نہ کھائیں۔ چالیس روز کے استعمال سے عینک بھی اُتر سکتی ہے۔

8- ایک تولہ سونف آدھا کلو پانی میں جوش دیکر آدھا پاؤ رہنے کی صورت میں ایک ماشہ دن میں دو بار پینے سے سینے کا درد ٹھیک ہوجاتا ہے۔

9- سونف کا پاؤڈر ٹھنڈے پانی کے ساتھ پھانکنا بخار کی متلی اور معدے کی سوزش کو دور کرتا ہے۔

10- عورتوں کی حیض میں بے قاعدگی میں سونف کا استعمال مفید ہوتا ہے۔

11- منہ میں تھوڑی سی سونف ڈال کر چباتے رہنے سے بیٹھی ہوئی آواز ٹھیک ہوجاتی ہے۔ ہیلتھ ٹی وی

ایلو ویرا کے زبردست فائدے

پیٹ اندر کرنے کیلئے:۔ تین کھانے کے چمچ ایلو ویرا جیل، گرائپ فروٹ ایک کپ دونوں کو ملا کر بلینڈ کر کے پی لیں۔

ڈرائے بالوں کیلئے:۔ دو چمچ ایلو ویرا جیل، کوکونٹ آئل اور کوکونٹ پیسٹ بلینڈ کر کے نہانے سے پہلے بالوں میں لگائیں بیس منٹ بعد دھولیں۔

پورز کو بند کرنے کیلئے:۔ ایک چائے کا چمچ ایلو ویرا جیل اور لیموں کا رس چند قطرے ملا کر چہرے پر لگائیں۔

سن برن کیلئے:۔ دھوپ میں نکلنے سے قبل اس کا رس لگانے سے جلد، سورج کی تیز اور مضر شعاعوں سے محفوظ رہتی ہے۔

جل جانے کی صورت میں:۔ جلنے کی صورت میں فوراً ایلو ویرا کا رس لگالیں۔ جلن دور اور چھالے بھی ٹھیک ہوجاتے ہیں۔

میک اپ کے مضر اثرات سے بچاؤ:۔ ایلو ویرا کا رس لگا کر دو سے تین گھنٹے کے بعد دھولیں۔ رنگت نکھارتا ہے اور جلد کو تر و تازہ رکھتا ہے۔

اسٹریچ مارکس سے بچاؤ:۔ دورانِ حمل اگر ایلو ویرا کا رس پابندی سے پیٹ پر ملا جائے تو اسٹریچ مارکس نہیں آتے۔

جوڑوں کے درد کیلئے:۔ روزانہ ایک چمچ ایلو ویرا کا گودا کھائیں، جوڑوں کا درد دور ہوجائے گا۔ اس کا ذائقہ اچھا نہیں ہوتا اس کیلئے آپ اسے چبائیں نہیں بلکہ دوا کی طرح منہ میں رکھیں اور پانی سے نگل لیں۔

قبض اور بواسیر:۔ رات کو سونے سے قبل دو چمچ ایلو ویرا کا گودا کھالیں، قبض اور بواسیر دونوں مسائل حل ہوجائیں گے۔ ہیلتھ ٹی وی

گنا، گنڈیری اور گڑ کے فائدے

گنے کے فوائد

یرقان ،ہچکی، جگر کی کمزوری والے اور جن کو پیاس زیادہ لگتی ہے ایسے مریضوں کو گنا چوس کر استعمال کرنا چاہیے۔اس کے استعمال سے پیشاب کھل کر آتا ہے، پیشاب کی بندش اور جلن میں مفید ہے، جسم کی تھکاوٹ دور ہوتی ہے، چستی آتی ہے، باقاعدہ استعمال سے جسم کا دبلا پن دور ہوتا ہے، تیز مرچ مصالحہ دار اور تلی ہوئی چیزوں کے استعمال کے نتیجہ میں پیدا ہونے والے نقائص دور ہوتے ہیں، انار اور گنے کا رس ملا کر پینے سے خونی دست میں افاقہ ہوتا ہے، آملے اور گنے کا رس ملا کر پینے سے پیشاب کی نالی کی سوجن دور ہوتی ہے، شہد کے ساتھ گنے کا رس ملا کر پینے سے قے دور ہو جاتی ہے، گنے سے بننے والا گڑ آنکھوں کی حفاظت اور بے پناہ کیلوریز کی فراہمی کا سستا ذریعہ ہے۔

گنے اور گنڈیری کے فائدے

گنے میں بہت سے فوائد پوشیدہ ہیں۔یہ کھانے کو ہضم کرنے، خشکی ،گرمی اور جلن کو دور کرنے میں مفید ہے۔یرقان کی بیماری میں آنکھوں اور پیشاب کا رنگ زرد ہو جاتا ہے۔بعض مریض کے تو پورے بدن میں خارش ہوتی ہے۔علاج کے ساتھ اگر تین تین گھنٹے کے بعد تھوڑی سی گنڈیریاں چوس لیں یا گنے کا رس پی لیں تو چند روز میں بیماری ختم ہو جائے گی۔

گنے کا رس

میگنیشم ،آئرن اور پوٹاشیم سے مالا مال ہے۔وزن گھٹانے کا بہترین ذریعہ، یرقان کے مرض میں مفید، کینسر کے خطرات کو کم کرتا ہے، نزلہ زکام اور گلے کی سوزش سے بچاؤ۔ ہیلتھ ٹی وی

گڑ کے فائدے

جگر کو صاف کرتا ہے، خون کی کمی کو پورا کرتا ہے، بلڈ پریشر کو قابو میں رکھتا ہے، توانائی پیدا کرتا ہے، جوڑوں کے درد کو ختم کرتا ہے، نزلہ زکام میں نہایت مفید ہے۔رات کے کھانے کے بعد تھوڑا سا گڑ چوس لیا کریں، ان شا اللہ بدہضمی نہیں ہوگی۔گڑ والے چاول بنا کر کھانے سے طبیعت بحال رہتی ہے، ڈیپریشن اور ٹینشن نہیں ہوتی۔روپ کرما

مچھلی کے فائدے

مچھلی کے سوپ کے کئی فوائد

مچھلی کے سر کو صاف کر کے ٹکڑے ٹکڑے کر کے ہلکا مرچ مصالحہ ڈال کر اس کا سوپ بنالیں۔ایک پیالی صبح ناشتے کے بعد ہلکا نیم گرم چسکی چسکی پئیں۔ہر تین دن کے بعد ایک پیالی پئیں۔اس کے مستقل استعمال سے عینک اتر جائے گی۔اس کے علاوہ یہ فالج،لقوہ،لنگڑی کا درد،اعصابی کمزوری،پٹھوں کی کمزوری،قبل از وقت بڑھاپا،جوڑوں کا پرانا درد،جسمانی اور اعصابی کھچاؤ،یادداشت کی کمی،ان سب کیلئے بہت مفید ہے۔

مچھلی کے کانٹے کو حلق سے نکالنے کے طریقے

1- حلق میں کانٹا چلے جانے کی صورت میں بار بار کھانسیں۔کچھ منٹ تک کھانسنے سے کانٹا باہر آجائے گا۔

2- کھانسی کام نہ کرے تو تھوڑا زیتون کا تیل پی لیں۔یہ تیل کانٹے کو چکنا کر کے نیچے پھسلنے پر مجبور کرسکتا ہے۔

3- خشک ڈبل روٹی کو گرم پانی یا دودھ میں معمولی سا ڈبوئیں اور پھر گیند کی شکل بنا کر نگل لیں۔کانٹا ساتھ چلا جائے گا۔

4- پانی میں کچھ قطرے سرکے کے ملا کر پینے سے کانٹا گھل کر نیچے جاسکتا ہے۔

5- بڑے سائز کا خطمی پھل لیں اور منہ میں ڈال کر تھوڑا چبائیں؛ پگھلنے اور چپکنے لگے تو نگل لیں،کانٹا معدے میں چلا جائیگا۔

دالوں کے فوائد

دالیں- گوشت کا نعم البدل ہیں کیونکہ ان میں پروٹین موجود ہوتے ہیں،کئی قسم کے وٹامن اور معدنیات بھی پائی جاتی ہیں جو دل کی بیماریوں کیلئے بہت مفید ہیں۔دالوں میں موجود فائبر جسم میں کولیسٹرول کی مقدار کو کم کرتا ہے جس سے ہارٹ اٹیک،اسٹروک،شوگر اور موٹاپا وغیرہ کنٹرول ہوتا ہے۔دالوں میں موجود فولاد خون میں موجود سرخ جسیموں اور کون کی کمی کو دور کرتا ہے۔دالوں کا استعمال حاملہ خواتین کیلئے بہت مفید ہے کیونکہ ان میں موجود فولیٹ ان کے ہونے والے بچوں میں جسمانی خرابیوں کو روکتا ہے خاص طور پر نیورل ٹیوب ڈیفیکٹ کی بیماری جس سے بچے زندگی بھر کیلئے معذور ہو جاتے ہیں۔تحسین فارما

مصری کے فوائد

مصری کو سیاہ مرچ پاؤڈر میں مکس کر کے پیسٹ بنائیں۔رات کو کھانا گلے کی تکلیف سے نجات دلائے گا۔مصری اور سیاہ مرچ کا پاؤڈر ایک چمچ نیم گرم پانی کے ساتھ رات کو کھانا کھانسی کا علاج ہے۔تھوڑی سی مصری کھانے کی عادت خون میں کمی کو دور کرتی ہے۔کھانے کے بعد تھوڑی سی مصری کھانا سانس کی بو کو دور کرتا ہے۔سونے سے قبل گرم دودھ مصری سے میٹھا کر کے پینا یادداشت بہتر کرتا ہے۔کھانے کے بعد مصری کو پانی میں ملا کر پینا بینائی کو بہتر کرتا ہے۔ہر کھانے کے بعد سونف کے ساتھ مصری کھانا ہاضمہ کو بہتر کرتا ہے۔مصری ملے پانی کے چند قطرے ناک میں ڈالنے سے نکسیر کا خون رک جاتا ہے۔ہیلتھ ٹی وی

مہندی کے فوائد

صحت مند بال: مہینے میں دو بار مہندی لگانے سے بال صحت مند، چمکدار اور گھنے ہوتے ہیں۔

بال گرنا کم: ڈھائی ملی لیٹر سرسوں کے تیل میں مہندی کے چند پتے ملا کر گرم کر کے ہفتے میں دو تین بار سر پر مالش کریں۔

بالوں کی سفیدی ختم: گرم پانی میں دو چمچ خشک آملہ، ایک چمچ پتی کے ساتھ مہندی کو شامل کر کے پیسٹ بنا کر سر پر دو گھنٹے لگا کر سر دھولیں۔

بالوں کی خشکی کیلئے: میتھی کے بیج ایک دو چمچ رات کو پانی میں بھگو دیں اور صبح اُنہیں پیس لیں۔ سرسوں کا تیل اور مہندی کے پتے گرم کریں اور ٹھنڈا کرنے کے بعد میتھی کا پیسٹ شامل کر لیں اور پھر بالوں میں ایک گھنٹہ تک لگا رہنے دیں اور پھر سر دھولیں۔ ڈان نیوز ہیلتھ

پانی کے فائدے

پانی پینے کے فوائد

آدھا گلاس سونے سے پہلے ہارٹ اٹیک سے بچاتا ہے۔ ایک گلاس نہانے کے بعد بلڈ پریشر کو نارمل رکھتا ہے۔ ایک گلاس صبح اٹھنے کے بعد اندرونی اعضاء کو سرگرم رکھتا ہے۔ دو گلاس پانی 30 منٹ پہلے پینے سے ہاضمہ بہتر ہوتا۔ حکیم اجمل

گردے خراب نہیں ہوتے، دل کے وال کبھی بند نہیں ہوتے، گھٹنے تندرست رہتے ہیں، دماغ کمزور نہیں ہوتا، ریڑھ کی ہڈی مضبوط ہوتی ہے۔ پریشانی، ڈپریشن یا بیماری میں پانی زیادہ استعمال کریں۔ حاملہ خواتین اور دودھ پلانے والی مائیں کم از کم 13 گلاس پانی روزانہ لازمی پئیں۔ گاڑی میں زیادہ دیر رکھی پلاسٹک کی منرل واٹر کی بوتل آپ کی صحت کیلئے بہت مضر صحت ہے۔ منرل واٹر کی بوتل خریدتے ہی پی لیا کریں کیونکہ دھوپ اور روشنی کی وجہ سے ہزاروں بیکٹیریا کا گھر بن جاتی ہے۔ پانی زیادہ سے زیادہ پئیں کیونکہ پانی صرف پیاس بجھانے کیلئے ہی نہیں پیا جاتا بلکہ اس کا مقصد جسم کی اندرونی صفائی بھی ہے۔ حکیم اجمل

صبح نہار منہ پانی پینے کے فائدے

ایک گلاس پانی پینے سے وزن کم کرنے میں مدد ملتی ہے، ناشتے سے ایک گھنٹہ قبل پانی پینے سے قوت ہاضمہ بڑھتی ہے اور جسم متحرک ہوتا ہے۔ جلد چمکدار اور صاف ستھری رہتی ہے۔ مدافعتی نظام بہتر ہوتا ہے۔ پٹھوں کے نئے خلیے بنانے کی رفتار بڑھتی ہے۔

ناپسندیدہ چیزوں سے نجات

چھپکلی سے نجات

جس کمرے یا کچن میں چھپکلی نظر آئے وہاں مور کے چند پر رکھ دیں، یا کسی خوبصورت بوتل یا گلدان میں لگا کر سجا دیں۔ پھر کبھی چھپکلی کمرے میں نہیں آئے گی۔

کھٹمل سے بچنے کا حل

☆...... گھر میں دھوپ آنے دیں۔

☆...... دو کیڑے مار پاؤڈر لیں، اُس میں دو چمچ کُٹی لال مرچ، ایک چمچ اجوائن اور مٹی کا تیل ڈال کر گاڑھا سا پیسٹ بنالیں، کھڑکیوں دروازوں کی چوکھٹوں پر لگائیں۔

☆...... مٹی کا برتن لیں اس میں کوئلے ڈالیں، اور اس میں اجوائن ڈال کر پورے گھر میں دھونی دیں، کھٹمل ختم۔ سلیمانی دواخانہ

دیمک کا خاتمہ

جس جگہ دیمک لگی ہو وہاں پر اونٹ کی 6 انچ لمبی ہڈی ڈیڑھ فٹ زمین میں گڑھا کھود کر دبا دیں، اُس جگہ ایک ماہ تک پانی بالکل نہیں پڑنا چاہیے۔ اس عمل سے جہاں دیمک لگی ہو وہ ختم ہو جائے گی اور پانچ کلومیٹر ایریا تک دیمک نہیں لگے گی۔ آزمودہ ہے عبقری

لال بیگ کا خاتمہ

چینی دو کھانے کے چمچ، آٹا، خشک دودھ اور بورک ایسڈ آدھی آدھی پیالی اور تھوڑا سا پانی ملا کر سخت گوندھ لیں۔ اب اُس کی چھوٹی چھوٹی گولیاں بنائیں پھر دو دو گولیاں کچن کی الماریوں اور ہر اس جگہ ڈال دیں جہاں لال بیگ پائے جاتے ہوں، لال بیگوں کا خاتمہ ہو جائے گا۔ آٹھ سے دس مہینے کے بعد تازہ گولیاں بنا کر ڈال دیا کریں۔

چیونٹیوں سے چینی محفوظ کرنے کا طریقہ

چینی کے ڈبے میں چند دانے لونگ کے ڈال دیں، چیونٹیاں قریب بھی نہیں آئیں گی۔ سلیمانی دواخانہ

متفرق نسخہ جات

ہاتھ لازمی دھوئیں

کھانا کھانے اور پکانے سے پہلے اور بعد میں، باتھ روم سے واپس آنے کے بعد، دھول مٹی صاف کرنے کے بعد اور جھاڑو لگانے کے بعد ہاتھ لازمی دھوئیں۔ ھبہ لائف

قربانی کا گوشت محفوظ کرنے کا طریقہ

قربانی کا گوشت دھو کر فریزر میں پیک نہ کریں، پانی میں بیکٹیریا ہوتے ہیں، ایسا گوشت نقصان دہ ہوسکتا ہے۔ گوشت کو 25 سے 30 منٹ بھون کر ایلومینیم پیپر میں رکھ دیا جائے یا قربانی کے گوشت کو پلاسٹک بیگ میں ڈال کر فریزر میں رکھیں تو گوشت دو مہینوں تک محفوظ رہ سکتا ہے۔ فریزر میں رکھا ہوا گوشت دس منٹ پہلے نکال لیجئے، دھوپ نہ لگنے دیں، اس طرح گوشت کا ذائقہ برقرار رہے گا۔ ہیلتھ ٹی وی

موسم سرما میں تیل کی مالش کا فائدہ

موسم سرما میں تیل کی مالش سے ریاحی مرض یعنی گیس کی بیماری رفع اور دفع ہو جاتی ہے۔ تحسین فارما

زیور کی صفائی اور چمک دمک قائم رکھنے کا طریقہ

5 ریٹھے لے کر گرائنڈر میں باریک پیس لیں اور پانی میں خوب اچھی طرح گرم کر لیں یعنی ایک دو بار ابال لیں۔ پرانے ٹوتھ برش کیساتھ زیور کا میل صاف کریں۔ کتنا ہی پرانا اور میلا سونے کا زیور ہو صاف ہو کر خوب چمکے گا۔ یہ کام گرم پانی میں سرف ڈال کر بھی کیا جا سکتا ہے۔ ریٹھا یا سرف جو بھی استعمال کریں اس کا پیسٹ نہ زیادہ پتلا ہو اور نہ ہی زیادہ گاڑھا۔ ہر زیور کے ڈبے میں ہمیشہ ایک چاک کا ٹکڑا رکھا کریں اس سے زیور کبھی کالا نہیں ہوتا۔

آٹھ پھل آٹھ بیماریاں دور

کیلا، اعصابی تناؤ ختم کرتا ہے۔ **اناناس**، نظام ہاضمہ بہتر کرتا ہے۔ **نارنجی**، کینسر ختم کرتا ہے۔ **چیری**، اینٹی آکسائیڈ ینٹ ہے۔ **لیموں**، زہریلا مادہ ختم کرتا ہے۔ **خربوزہ**، ہائی بلڈ پریشر کم کرتا ہے۔ **سیب**، دل کو مضبوط کرتا ہے۔ **انگور**، خون جمنے نہیں دیتا۔

خوش رہنے کے طریقے

ان کاموں کو کریں جن سے آپ کو خوشی ملتی ہو۔ دوستوں کے ساتھ سیر و تفریح کریں۔ ٹیلی وژن پر کامیڈی پروگرام دیکھیں۔ شگفتہ مزاج دوستوں کی رفاقت اختیار کریں۔ مسائل سے نکلنے کیلئے مؤثر حکمت عملی اپنائیں۔ ایک وقت میں بہت کچھ کرنے کی کوشش نہ کریں۔ ھبہ لائف

چاق چوبند رہنے کا راز

اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ چاک وچوبند رہیں تو روزانہ پھلوں کا استعمال کریں۔کھانے میں سبزی کا استعمال زیادہ کریں۔پابندی سے ورزش کریں۔جسم میں ہونیوالی غیر معمولی تبدیلی کونظرانداز نہ کریں، بیماریاں آپ سے دور رہیں گی۔

جسم کی سوجن ختم کرنے کا قہوہ

جسم میں کسی بھی جگہ سوجن کی صورت میں سونف کا قہوہ بنا کر پئیں۔سونف قدرتی طور پر سوجن کو تحلیل کر دیتی ہے۔

ہاتھوں کا سُن ہو جانا

اگر آپ کے ہاتھ پاؤں سُن ہو جاتے ہیں تو ایک گلاس پانی میں ایک چمچ شہد ڈالیں۔آدھے لیموں کا رس نچوڑ لیں اور چالیس دن تک پی لیں۔

غصہ،چینی اور وٹامن ڈی کی کمی کے نقصانات

وٹامن ڈی کی کمی کے نقصانات

ہڈیوں اور دانتوں کو نقصان، ہائی بلڈ پریشر کا خطرہ، دل کے عضلات کا عارضہ،شریانوں میں لچک کی کمی،ایسی کمی چالیس سال کے بعد زیادہ ہوتی ہے۔تیس سال تک کمی نہ ہو تو بلڈ پریشر نارمل رہتا ہے۔

غصے کے نقصانات

زیادہ غصہ کرنے سے آپ کی نیند میں کمی ہو جاتی ہے اور مدافعتی نظام کمزور پڑ سکتا ہے۔آپ نزلہ زکام اور فلو کا شکار بھی ہو سکتے ہیں۔دل کی بیماریوں کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔آپ کا دل تیزی سے دھڑکنے لگتا ہے جس کی وجہ سے بلڈ پریشر کی سطح بڑھ جاتی ہے۔آپ کے عضلات اور جوڑوں میں ہائپر ٹینشن کی وجہ سے درد بھی ہو سکتا ہے۔حکیم اجمل

چینی کے نقصانات

چینی سے دانت خراب ہوتے ہیں، دل کے امراض،موٹاپا اور ذیابیطس کا سبب بنتی ہے۔جگر میں خرابی پیدا کرتی ہے۔چینی کو اپنی غذا میں کم کرنے کی کوشش کریں لیکن اپنی خوراک میں اس کا استعمال ترک کرنا آپ کیلئے نقصان دہ بھی ہو سکتا ہے۔سفید چینی کا متبادل براؤن شوگر ہے۔اس کے علاوہ اسٹیویا اور میٹھا پتا چینی کے متبادل ہیں۔میٹھا پتا چینی سے کئی گنا میٹھا ہوتا ہے اور نقصان دہ بھی نہیں۔حکیم اجمل

مختلف چیزوں کے مختلف فائدے

جسم سے چکنائی کم کرنیوالی چیزیں: دلیہ، بھنڈی، خشک میوے، نارنجی، انگور، سیب، دہی، بادام، سبز چائے، پالک، کالی مرچ، دار چینی

چھ ڈاکٹروں سے فائدہ اٹھائیں: سورج کی روشنی، پانی، ہوا، ورزش، نینداور ڈائیٹ

سردی میں کارآمد چیزیں: پالک، لونگ، ادرک، دار چینی، شہد، لال مرچ لہسن، پیاز اور ہلدی

شفا کے خزانے: قرآن مجید، سورہ فاتحہ، صدقہ، صلہ رحمی، زمزم، بارش، کلونجی اور شہد میں شفاء ہے۔

دیسی مرغی کا گوشت: قوت حافظہ کو بڑھاتا ہے، پیٹ کے درمیں مفید ہے۔

پروٹین سے بھری سبزیاں: پھول گوبھی، مکئی، پالک، آلو، بند گوبھی، مٹر

گرمی کے اثرات سے بچنے کا علاج

1- رات کو ایک جگ پانی میں ایک چمچ ملٹھی ملا کر رکھ دیں؛ دن میں یہ پانی پئیں، گرمی نہیں لگے گی۔

2- اگر گرمی بہت لگ رہی ہو تو برف کا ٹھنڈا یخ پانی نہ پئیں؛ اس سے مزید نقصان پہنچنے کا خدشہ ہے۔

3- انار میں چند قطرے بادام کا تیل ملا کر کھانے سے گرمی کا اثر نہیں ہوتا۔

4- ایک گلاس پانی میں آدھا چمچ سفید زیرہ اور آدھا چمچ سونف ملا کر پی لیں؛ گرمی نہیں لگے گی اور پسینے کی زیادتی سے نجات مل جائے گی۔

5- گرمی کے باعث الٹی آرہی ہو تو گرمایا سرد اٹھنڈا کر کے کھالیں لیکن یہ کھانے کے بعد لسی یا پانی نہ پئیں اور چاول نہ کھائیں۔

6- ایک کپ تربوز، ایک کیوی، لیموں کا رس دو چمچ اور کالا نمک ایک چٹکی؛ تمام کو بلینڈ کریں اور صبح میں پی لیں، گرمی اور لُو نہیں لگے گی۔

7- دھوپ میں نکلنے والے افراد پانی کی بوتل میں ایک ایک چمچ ہرا دھنیا اور پودینہ کا پیسٹ ملائیں؛ دھوپ کے اثرات سے محفوظ رہیں گے۔

8- تلسی کے بیج، سوکھا پودینہ اور سونف ہم وزن لے کر کوٹ کر رکھ لیں۔ آدھا آدھا چمچ صبح شام لیتے رہیں۔

9- ہاتھ پاؤں کی جلن اور گرمی سے نجات کیلئے ثابت دھنیا، سفید صندل، تج اور چھوٹی الائچی ایک ایک چمچ لے کر رکھ لیں۔ روزانہ ایک چمچ صبح اور شام کو لے لیں۔

10- دو چمچ برگ کاسنی، پھٹکڑی ایک ٹکڑا، ست کافور کی پوٹلی بنا کر نہانے کے پانی میں ملا لیں۔ آدھے گھنٹے بعد اس پانی سے نہالیں۔ نہانے سے آپ کو ٹھنڈک کا احساس ہوگا اور پانچ چھ گھنٹے آپ گرمی سے محفوظ رہیں گے۔ ہیلتھ ٹی وی

ہر بیماری کا مجرب علاج ---- کمال کا نسخہ

شیشے کی بوتل میں زیتون کا تیل ڈالیں اور اُس میں اِتنی لہسن صاف کر کے ڈالیں کہ ڈوب جائے۔ بوتل کے منہ کو کپڑے سے بند کر کے دو ہفتے تک دھوپ میں رکھیں۔ دو ہفتوں کے بعد نہار منہ تین چمچ روغن زیتون اور ایک لہسن کی گٹھلی لے لیں۔ پیٹ کم کرنے، قبض کے خاتمے، بواسیر کیلئے اکسیر، دل کے امراض میں مؤثر، جگر صاف کرنے، لو بلڈ پریشر، ہائی بلڈ پریشر، گردے اور پتے کی پتھری کا علاج، کینسر سے بچاؤ، جسم میں دفاعی نظام کو مستحکم کرنے کی سب سے طاقت ور دوا۔ ہر بیماری کا مجرب علاج، بس اِستعمال شرط ہے۔

بہت ضروری احتیاطیں

☆...... ڈاکٹر کے پاس جانے سے پہلے کھانے میں احتیاط کریں۔

☆...... بلڈ پریشر بڑھنے سے پہلے، نمک کم کھائیں۔

☆...... شوگر بڑھنے سے پہلے شکر کم کھائیں۔

☆...... دل کمزور پڑنے سے پہلے سبز چائے پئیں۔

☆...... ہڈیاں کمزور ہونے سے پہلے گاجر اور چقندر کھائیں۔

☆...... بڑھاپا آنے سے پہلے روزانہ ورزش کریں۔

☆...... کولیسٹرول بڑھنے سے پہلے چکنائی کم کھائیں۔